DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI
Cele cinci limbaje ale iubirii

GARY CHAPMAN

cum să-ți IUBEȘTI *partenerul*

când vrei să-l PĂRĂSEȘTI

un ajutor pentru
inimile rănite în
căsnicii dificile

Dr. GARY CHAPMAN (n. 1938) este unul dintre cei mai renumiți consilieri din lume pe probleme de familie. De peste 35 de ani susține conferințe pe teme de mariaj și educație a copiilor în fața unui public numeros. El însuși căsătorit de peste 45 de ani cu Karolyn și tată a doi copii, oferă și ședințe private de consiliere pentru cupluri. Este realizatorul emisiunii radiofonice „A Love Language Minute" și gazda unui program de sâmbăta dimineața intitulat „Building Relationships with Dr. Gary Chapman", ambele difuzate de peste 400 de posturi de radio din SUA.

A publicat zeci de cărți, dintre care cele mai cunoscute sunt reunite în seria „5 Love Languages", devenite bestselleruri și extinse ca tematică, astfel încât să întâmpine dificultățile a milioane de cititori, propunând soluții nu doar pentru cuplurile aflate în impas, ci și pentru persoanele singure, pentru adolescenți, copii și părinți.

Deține o diplomă de licență și una de master în antropologie de la Wheaton College și Wake Forest University. A susținut un doctorat la Southwestern Baptist Theological Seminary și a absolvit o serie de cursuri postuniversitare la University of North Carolina și la Duke University. Este pastor asociat în cadrul Calvary Baptist Church Winston-Salem, Carolina de Nord.

GARY CHAPMAN

cum să-ți
IUBEȘTI
partenerul
când vrei să-l
PĂRĂSEȘTI

un ajutor pentru
inimile rănite în
căsnicii dificile

CURTEA VECHE

Tuturor cuplurilor care au avut încredere să împărtășească cu mine dificultățile căsniciei și care mi-au oferit imensa bucurie de-a le vedea urmând calea Trăirii Adevărate

Introducere

Era o dimineață rece de sâmbătă. Mă aflam într-o suburbie a orașului Chicago, unde țineam unul dintre seminarele mele, „Căsnicia pe care ți-ai dorit-o întotdeauna“, când am cunoscut-o pe Maria. Tocmai ce făcusem pentru participanți un rezumat al cărții mele, *Încă o șansă. Ce poți face când mariajul tău se destramă*[1]. Îi încurajasem pe cei din public să cumpere câte un exemplar și pentru alți prieteni și cunoștințe divorțate sau despărțite de partenerii lor. Printre ei se afla și Maria, care-și cumpărase cartea și o ținea strâns la piept.

„Dr. Chapman, când veți scrie o carte și pentru mine?“ mă întrebă.

„La ce te referi?“

„Adică sunt convinsă că această carte este minunată pentru cei care se gândesc serios să divorțeze, dar persoanele ca mine ce-ar trebui să facă? Nu sunt despărțită de soțul meu. Suntem căsătoriți de șaptesprezece ani. Din motive religioase, niciunul dintre noi nu este de acord cu divorțul. Cu toate astea, avem o

căsnicie nefericită. Ne confruntăm cu niște probleme destul de serioase, pe care până acum nu le-am putut rezolva. Ne certăm din cauza lor, apoi ne împăcăm și lucrurile par să meargă mai bine câteva săptămâni. Dar apoi, certurile izbucnesc din nou. Și noi avem nevoie de ajutor. La un moment dat, am încercat să mergem la câteva ședințe de terapie de cuplu, dar nu ne-au fost de prea mare ajutor. Am încercat să citim câteva cărți despre cuplurile căsătorite, dar nu ne-am regăsit nici în ele. Sunt sigură că mai există și alte cupluri care, la fel ca noi, își doresc foarte mult să-și salveze căsnicia, dar care nu au găsit nicăieri soluții pentru problemele lor."

Mai târziu, am aflat că Maria trăia cu un soț alcoolic, care din cauza asta, și probabil nu numai, era iresponsabil și la locul de muncă. Prin urmare, banii fuseseră tot timpul un prilej de ceartă între ei.

Am scris multe alte cărți de la discuția mea cu Maria, dar nu am uitat niciodată întrebarea ei: „Când veți scrie o carte și pentru mine?" Nu am mai întâlnit-o de atunci și nu știu ce s-a mai întâmplat cu mariajul ei, dar dacă aș avea prilejul s-o revăd, i-aș spune: „Maria, dragă, această carte îți este dedicată." Da, este o carte

pentru Maria și pentru mii de alte persoane ca ea, care-și doresc din tot sufletul să-și salveze căsniciile nefericite.

Am ales să scriu această carte din trei motive. Primul este că, de-a lungul timpului, mai multe persoane precum Maria m-au abordat în timpul seminarelor pe care le țin și mi-au cerut sfaturi concrete pentru a depăși o serie de obstacole serioase cu care se confruntă în căsniciile lor, genul de probleme care nu pot fi rezolvate în cadrul unor ateliere de weekend – probleme care trenează de ani întregi, care au rădăcini adânci în relație și care, dacă nu se rezolvă, pot duce la destrămarea multor căsnicii.

Al doilea motiv pentru care m-am hotărât să scriu această carte este faptul că mi-am amintit de dificultățile cu care m-am confruntat eu însumi în primii ani de căsnicie. Îmi amintesc și acum cât de tare mă durea la început, când, după luni întregi de încercări și eforturi pe care eu le consideram potrivite, nu reușeam să ajung la niciun rezultat. Îmi amintesc sentimentul copleșitor de zădărnicie și gândul limpede că alesesem să-mi împart viața cu o persoană lângă care nu aveam niciodată să cunosc cu adevărat intimitatea. Problemele dintre noi păreau atât de grave, iar metodele

mele atât de precare, încât îmi venea extrem de greu, dacă nu chiar imposibil, să cred că ar exista „o altă abordare“ pentru impasul nostru. Sigur că existau soluții și, în cele din urmă, le-am găsit. Eu și Karolyn suntem căsătoriți de mai bine de cincizeci de ani, iar intimitatea care s-a creat între noi este mai profundă decât mi-aș fi putut închipui vreodată. Suferința de la început a rămas doar o amintire îndepărtată, dar constituie unul dintre motivele care m-au îndemnat să le vin în ajutor celor care trec acum prin încercările pe care și noi le-am întâmpinat.

Al treilea lucru care m-a motivat să scriu această carte sunt oamenii cu care am lucrat de-a lungul timpului în cadrul ședințelor de terapie de cuplu și care rămâneau în căsnicii cu persoane alcoolice, care au trecut prin abuzuri fizice și verbale, care fuseseră înșelați de partener, care trăiau lângă soți/soții ce voiau să-i controleze cu orice preț, care au avut parte de abuzuri în copilărie sau care sufereau de lipsa stimei de sine; unii erau căsătoriți cu persoane obsedate de muncă, iar alții aveau parteneri de-a dreptul iresponsabili. Una dintre satisfacțiile de care ai parte atunci când oferi terapie de cuplu este să vezi cum acești oameni încep să facă pașii necesari pentru a-și

rezolva problemele. Trebuie să le încurajezi eforturile și să vezi la final roadele relațiilor lor îmbunătățite. Sunt convins că succesul lor merită admirația cât mai multor oameni și că pașii lor îi pot îndruma și pe alții pe aceeași cale.

Numele lor, împreună cu alte câteva detalii personale, au fost schimbate, astfel încât identitățile să le fie protejate, însă cazurile despre care veți citi în paginile următoare sunt adevărate și înfățișează probleme reale cu care s-au confruntat mai multe cupluri aflate în căsnicii nefericite.

În fiecare capitol, voi aborda o problemă de cuplu diferită și voi încerca să ajung la cauza ei, incluzând și rezultatele unor cercetări sociologice și psihologice, acolo unde este cazul. În ceea ce privește moralitatea unor situații, voi face apel la propria moștenire iudeo-creștină. În plus, în cadrul fiecărui capitol voi indica și alte resurse și lecturi pe care le consider utile. Intenția mea este să ofer sfaturi practice pentru cum să-ți aduci căsnicia din punctul în care se află în punctul pe care ți-l dorești. Este de la sine înțeles faptul că nu pot garanta că îți vei salva căsnicia doar citind această carte, dar dacă ești dispus să încerci, te asigur că vei fi mulțumit de propriul efort.

Da, dragă Maria, această carte îți este dedicată.

Note:

1Traducere de Ruxandra Comșa, Curtea Veche Publishing, București, 2019. (*N. red.*)

PARTEA ÎNTÂI
Disperarea

CAPITOLUL 1
Pe drumul suferinței

Mii de cupluri au probleme în căsnicie. Poate că faci parte dintr-un asemenea cuplu, iar autobiografia ta s-ar putea intitula *Cum să te afunzi într-o căsnicie nefericită.* Poate ești căsătorit de cinci ani, poate de douăzeci și cinci. Te-ai căsătorit având aceleași visuri și speranțe ca noi toți. Nu ți-ai dorit nicio secundă să fii nefericit; ba chiar erai convins că mariajul tău va fi extraordinar. Poate erai fericit înainte de-a face pasul cel mare și te așteptai ca viața după căsătorie să devină și mai frumoasă. Poate ai ajuns la altar având în spate o istorie personală tumultoasă, dar cu speranța că vei descoperi un nou sens al vieții în căsnicie și că te vei simți împlinit în sfârșit.

În toate situațiile de mai sus, ambii soți s-au așteptat ca drumul lor împreună după căsătorie să fie unul ascendent, iar viața să le fie mai dulce de atunci încolo.

Tu ai trecut totuși de la suișurile inițiale ale nunții la coborâșurile traiului împreună. Poate

că, pe parcurs, ai mai avut parte de câteva clipe înălțătoare și două-trei popasuri în care ți-ai contemplat optimist viitorul, dar de la un punct încolo priveliștea aceea frumoasă parcă s-a transformat într-un miraj, iar urcușul vostru a devenit o cădere în gol. Și așa ai ajuns să orbecăi singur pe drumul suferinței, al deznădejdii și-al frustrării. Ești prins într-o căsnicie ratată.

Probabil că nu-ți dorești câtuși de puțin să divorțezi. Pe mulți dintre cei ca tine, convingerile religioase îi împiedică să ia în considerare această variantă. Pe unii, copiii sunt cei care îi rețin în căsnicie, iar alții reușesc să se bucure de suficiente momente de fericire și sprijin alături de partener pentru a-și păstra vie speranța într-o căsnicie mai reușită. Sperî cu adevărat că situația voastră se va îmbunătăți. Mulți știu deja că au încercat să rezolve problemele care păreau să le macine căsnicia și, prin urmare, au început să fie descurajați când nu vedeau îmbunătățiri. Dacă ai mers la terapie de cuplu, probabil că rezultatele se lasă așteptate. Dacă ai citit cărți, ai senzația că doar tu le-ai citit și ți-ai dori ca soțul sau soția să afle și el/ea ce spune autorul și să-și dorească să se schimbe. Unii deja au purtat cel puțin o discuție serioasă cu

partenerii pe un ton calm, dar direct. Aceștia, în schimb, au preferat să tacă. Alții, în momente de disperare, au ajuns să țipe unii la ceilalți. Suferința trebuie să fi fost atât de puternică, încât n-ai putut s-o exprimi decât în acel mod. Uneori, strigătele tale disperate după ajutor au dat naștere unui contraatac din partea partenerului, alteori, el a bătut în retragere și s-a izolat.

Deja problemele cu care voi și alte cupluri ați ajuns să vă confruntați nu mai pot fi rezolvate cu simple discuții amiabile și nici să vă mai faceți promisiuni deșarte nu are rost. Sunt probleme care s-au adunat și care, la fel ca un cancer, vă macină căsnicia. Ele diferă de la cuplu la cuplu, dar toate au rădăcini adânci și la fel de dureroase.

În următoarele pagini, vei intra în culisele cabinetului meu de terapie și vei afla confesiunile soților și soțiilor care mi-au trecut pragul și care mi-au descris situațiile dureroase în care se aflau. De asemenea, îți voi împărtăși câteva dintre mărturiile persoanelor care participă la seminarele pe care le țin prin țară. Pentru a le proteja identitatea, numele lor și

anumite detalii de natură personală au fost schimbate. Te rog să mă crezi că încă există speranță și pentru căsnicia ta.

Speranță chiar și pentru cei disperați

În această carte, voi vorbi despre cum să gestionezi situația dacă ai o soție sau un soț iresponsabil sau care, dimpotrivă, este dependent de muncă, dacă ai un partener care încearcă să te controleze, cu care nu poți comunica eficient, care te abuzează verbal, fizic sau chiar sexual, care te-a înșelat sau care trece printr-o depresie, un soț alcoolic sau dependent de droguri. Pentru toate aceste cazuri – și nu numai – există soluții prin care să-ți salvezi căsnicia.

Nu-mi fac iluzii că pot oferi o formulă magică prin care toate căsniciile se pot vindeca, însă cred cu tărie, pornind de la experiența mea de terapeut, de la cercetări și de la niște principii sănătoase de viață, că și cele mai urâte și conflictuale căsnicii pot fi salvate.

Cred că în toate căsniciile cu probleme, unul dintre parteneri, poate chiar ambii, pot urma niște pași care au potențialul de-a schimba climatul relației lor. La momentul potrivit,

soții pot găsi răspunsuri pentru problemele lor. Pentru cele mai multe dintre cupluri, salvarea vine nu doar în urma propriilor eforturi, ci și cu ajutorul comunității religioase sau terapeutice din orașul lor. Repet: chiar și pentru cele mai șubrede căsnicii există soluții de durată.

Ești cumva prizonierul miturilor?

În primul și-n primul rând, trebuie să-ți analizezi cu atenție credințele generale de viață, iar asta face parte din ceea ce eu numesc *trăirea adevărată*. Trăirea adevărată începe prin a identifica miturile care te-au ținut prizonier până acum, apoi prin a le accepta pentru ceea ce sunt ele în realitate, adică mituri, și nu adevăruri. Te poți elibera de ele pe măsură ce începi să-ți bazezi acțiunile pe adevăruri, și nu pe mituri.

Trăirea adevărată înseamnă să-ți asumi răspunderea pentru propriile gânduri, sentimente și acțiuni. Când trăiești cu adevărat, trebuie să-ți cântărești sincer viața și să încetezi să mai arunci vina pe alții pentru propria nefericire. Citește afirmațiile de mai jos și răspunde la fiecare, cât mai sincer cu putință, cu *adevărat* sau *fals*.

1. Mediul îmi influențează felul în care gândesc.
2. Oamenii nu se pot schimba niciodată.
3. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie.
4. Există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele.

Dacă ai răspuns cu „adevărat“ la oricare dintre cele de mai sus, citește în continuare. Toate cele patru afirmații sunt false și, din nefericire, mulți oameni care se află în căsnicii dificile își bazează întreaga viață pe aceste mituri destul de răspândite.

Cei care s-au regăsit în oricare dintre cele patru mituri de mai sus își vor baza deciziile de viață pe ele, astfel încât acțiunile lor vor contribui la problemele din căsnicie în loc să le rezolve. Să analizăm pe rând ce se întâmplă dacă urmăm vreunul dintre ele.

Mitul numărul unu. Mediul îmi influențează felul în care gândesc. În zilele noastre, este foarte vehiculată teoria conform

căreia toți suntem victimele mediului în care trăim. Acest mit e cel mai des exprimat prin următoarele afirmații:

> „Dacă am crescut într-o familie iubitoare și care mă susține, voi fi la rândul meu o persoană iubitoare, care îi susține pe cei din jur."
>
> „Dacă am crescut într-o familie disfuncțională, atunci la rândul meu voi avea relații disfuncționale."
>
> „Dacă sunt căsătorită cu un soț alcoolic, voi duce o viață nefericită."
>
> „Starea mea emoțională depinde de actiunile sotului meu."

Perspectiva aceasta ne face să ne simțim complet neajutorați atunci când ne aflăm într-un mediu ostil. Alimentează sentimente de zădărnicie și neputință și, de multe ori, duce la depresie. Duce la formarea unei mentalități de victimă, care pe unii îi face să îmbrățișeze concluzia: „Viața mea este un chin și singura speranță rămâne divorțul sau moartea soțului/soției mele." Mulți ajung să viseze cu ochii deschiși la oricare dintre aceste scenarii.

Cu siguranță că mediul în care trăiești te influențează, dar nu te condiționează în întregime. În loc să te complaci în postura de

victimă, poți alege să depășești obstacolele mediului din care provii, fie că acele obstacole înseamnă lipsa vederii (Helen Keller[2]), poliomielită (Franklin Roosevelt[3]), rasism (și aici aș putea oferi mult prea multe exemple grăitoare), un părinte alcoolic ale cărui abuzuri te-au afectat pe termen lung, până în punctul în care căsnicia ta are de suferit din cauza asta. Poate că mediul din care provii te influențează, dar asta nu înseamnă că toată viața și mariajul îți sunt pecetluite de mediu.

Mitul numărul doi. Oamenii nu se schimbă niciodată. Conform acestui mit, odată ajunși la maturitate, oamenii nu-și mai schimbă trăsăturile de caracter, iar tiparele comportamentale rămân bătute în cuie. Cei ce cred în acest mit susțin că, în cazul în care partenerul s-a comportat într-un anumit fel un timp îndelungat, va continua să facă la fel și-n viitor.

Astfel, o soție presupune că soțul ei, care a făcut sex cu mai multe femei înainte să o cunoască și a înșelat-o după ce s-au căsătorit, e dependent de acest tip de comportament și nu se va putea schimba. Un soț crede, la rândul lui, că dacă soția a cheltuit bani în mod

iresponsabil în ultimii cincisprezece ani de căsnicie, va rămâne la fel de iresponsabilă financiar până la sfârșitul vieții.

Dacă ești de acord cu acest mit, vei ajunge să-ți pierzi orice speranță în redresarea căsniciei și-ți vei întări impresia că, orice-ai face pentru relația ta, e inutil. Eu te invit să intri în orice bibliotecă și să răsfoiești biografiile unor oameni care și-au schimbat viața și comportamentul la 180 de grade. În prima parte a vieții sale, Sfântul Augustin prețuia plăcerile și credea că nu se va putea elibera niciodată de dorințe. La rândul lui, Charles Colson a avut o revelație în închisoare, în timp ce-și ispășea pedeapsa pentru Afacerea Watergate, și a ajuns să fondeze o agenție internațională care oferă îndrumare spirituală celor încarcerați.

Oamenii se pot schimba și, de multe ori, aceste schimbări sunt uluitoare.

Mitul numărul trei. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie.

Cei care cred în acest mit își limitează orizontul la două opțiuni la fel de nefericite și

devin prizonierii propriei alegeri. Mii de oameni se leagă singuri de mâini și de picioare alegând să creadă în mitul opțiunilor limitate.

Shannon și David credeau amândoi în acest mit. De cincisprezece ani, se chinuiau într-o căsnicie nefericită și se gândeau cu jind la divorț, dar după șase luni de terapie de cuplu cu mine, David mi-a spus: „La început, plecam de la ședințele dumneavoastră furios și clocotind de ură pentru Shannon, dar azi mi-am dat seama ce soție minunată am.“ La rândul ei, Shannon m-a privit zâmbind și mi-a spus: „Dr. Chapman, nu-mi închipuiam că pot ajunge să-l iubesc din nou și că am putea avea parte de căsnicia pe care o avem astăzi.“ Este evident că Shannon și David au reușit să spargă barierele mitului. Asta înseamnă că și tu poți. Nu te lăsa orbit de gândul că, având o căsnicie nefericită, îți rămân doar două soluții. Nu te împăca nici cu nefericirea, nici cu divorțul.

Nu te împăca nici cu nefericirea, nici cu divorțul.

Mitul numărul patru. Există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele. Cei care acceptă acest mit își spun că e posibil ca alții să fi găsit soluții la problemele lor, dar în cazul lor nu se mai poate face nimic. Suferința este prea profundă, iar răul făcut nu mai poate fi reparat. Nu mai există nicio speranță. Acest mod de-a gândi îi duce pe unii la depresie și, uneori, chiar la sinucidere.

O ascultam cu lacrimi în ochi pe Lisa, o mamă de treizeci și cinci de ani, povestind cum în copilărie fusese martoră la uciderea mamei de către tatăl ei, după care acesta se împușcase. Lisa avea doar zece ani când a asistat la această tragedie. Cu siguranță că tatăl ei crezuse că se află într-o situație fără ieșire.

Poate că ani întregi cauți soluții pentru problemele din căsnicia ta. Probabil simți că nimic din ceea ce-ai încercat n-a dat rezultate. E posibil să-ți fi spus și cei din jur că nu mai există speranțe pentru voi. Tu să nu crezi asta. Întotdeauna există speranță.

În această carte, voi analiza natura problemelor cu care se confruntă acele cupluri căsătorite și profund nefericite și te încurajez să depășești aceste mituri pentru a te concentra pe vindecarea relației voastre, în loc să te afunzi

perpetuu în amărăciune. Mai întâi, îți propun să ne oprim puțin asupra unei abordări destul de populare în ultima vreme printre cuplurile căsătorite, anume încheierea căsniciei prin divorț.

De ce să nu renunți?

Sunt sigur că ai auzit și tu de „societatea de consum". Cumpărăm mâncare ambalată în cutii cochete, pe care apoi le aruncăm. Mașinile și aparatura pe care le folosim se învechesc și în doar câțiva ani sunt considerate depășite. Vindem piese de mobilier la mâna a doua nu pentru că nu-și mai îndeplinesc rolul, ci pentru că nu mai sunt la modă. Ba chiar și la o sarcină ajungem să renunțăm. Rămânem în relații de afaceri atât timp cât sunt profitabile. Nu e de mirare, deci, că societatea a devenit foarte deschisă la încheierea căsniciilor aflate „pe butuci". Dacă nu mai ești fericit lângă partener, iar relația voastră a ajuns într-un punct de cumpănă, e mult mai ușor să ieși din acea relație și s-o iei de la capăt.

Sincer, mi-aș dori să pot recomanda și eu divorțul cuplurilor care iau legătura cu mine. Când aud și la cabinet, și la seminarele pe care le țin mărturiile dureroase ale unor oameni care chiar suferă din cauza căsniciilor, și eu am

tendința să le spun: „Fugi, fugi cât vezi cu ochii. Scapă de ratatul sau ratata alături de care ai nimerit și vezi-ți de viață!“ Eu, unul, așa aș proceda dacă aș cumpăra un pachet prost de acțiuni. Aș scăpa de el înainte să-i scadă prețul și mai mult. Numai că un soț nu e un pachet de acțiuni. Soțul tău este un om – o persoană cu emoții, personalitate, dorințe și frustrări proprii; este o persoană de care la un moment dat te-ai simțit extrem de atrasă, pentru care ai avut sentimente frumoase și căreia ai vrut să-i dăruiești toată grija ta. Amândoi ați fost atât de absorbiți unul de celălalt, încât ați depus un jurământ să vă petreceți viața împreună „până când moartea vă va despărți“, iar acum deja aveți o istorie împreună, poate chiar un copil.

Nimeni nu-și părăsește soțul sau soția cu aceeași ușurință cu care vinde un pachet prost de acțiuni, într-adevăr. Dacă vorbești cu cei care au ales să divorțeze, vei afla că înainte de asta au existat lupte interioare luni întregi și întreaga experiență le-a lăsat un gust extrem de amar și-o amintire dureroasă.

Kristin a ajuns la mine la cabinet la doi ani după ce-a divorțat de Dave. „Am avut o căsnicie urâtă“, mi-a spus, „dar divorțul a fost și mai urât. Practic, acum am aceleași responsabilități pe care le aveam și când eram

căsătoriți, doar că am și mai puțin timp liber, și mai puțini bani. Când eram împreună, lucram cu jumătate de normă să ajut și eu cu cheltuielile. Acum lucrez cu normă întreagă, ceea ce înseamnă că îmi rămâne mai puțin timp pentru fete. Când ajung acasă, sunt mai tot timpul nervoasă și mă trezesc că mă rățoiesc la ele când nu înțeleg din prima ce le spun.“ Mii de alte mame divorțate se află în situația lui Kristin. Pentru ele, divorțul nu s-a dovedit a fi varianta cea mai ușoară. Uneori, stresul de-a răspunde singure nevoilor fizice și emoționale ale copiilor devine copleșitor. Nu toți cei care divorțează se lovesc de aceleași greutăți. Cu toate acestea, cu toții recunosc faptul că adaptarea la o viață nouă este extrem de dureroasă, chiar și atunci când se recăsătoresc.

Michael era tot numai un zâmbet când mi-a spus: „În sfârșit am cunoscut iubirea vieții mele. În iunie ne vom căsători și sunt extrem de fericit. Are doi copii minunați, pe care îi ador. În timpul divorțului nu mi-aș fi putut închipui că voi mai putea fi vreodată fericit lângă o altă persoană. În sfârșit am senzația că viața mea reintră pe un făgaș normal.“ Michael era divorțat de trei ani când purtam această discuție cu el. Cu toate astea, cam la șase luni

de la noua căsătorie, a revenit la mine la cabinet plângându-se de faptul că nu reușea să se înțeleagă cu Kelly și cu cei doi copii ai ei. „Mă simt ca un intrus în familia lor", mi-a spus. „Îi pune mereu pe copii pe primul loc. Dacă încerc să mă impun în fața lor, le ia apărarea în defavoarea mea. Nu mă lasă să cheltuiesc niciun ban fără acordul ei. Nu cred că am fost în viața mea mai nefericit. Nu-mi dau seama cum am ajuns în punctul ăsta." Michael se confruntă cu integrarea într-o familie nouă.

Ce putem spune despre copiii ai căror părinți divorțează? Jen Abbas, autoarea cărții *Generation Ex*, care provine la rândul său dintr-o familie destrămată, din părinți cu mai multe divorțuri la activ, mărturisește:

> „Când am ajuns la maturitate și-am reușit să-mi câștig mult râvnita independență, am fost uimită să descopăr faptul că divorțurile părinților mei mă afectau din ce în ce *mai mult* pe măsură ce trecea timpul, în loc să fie invers. Chiar dacă, din punct de vedere profesional și academic totul evolua bine, în viața personală deveneam tot mai nesigură pe abilitățile mele emoționale. În timp ce majoritatea prietenilor mei începuseră să se căsătorească, eu mă îndoiam din ce în ce

mai tare de capacitatea mea de a putea crea și de a putea rămâne în relații intime, în special într-o căsnicie. Mi-am dat seama de faptul că fostele mariaje și divorțuri prin care trecuseră părinții mei îmi influențaseră relațiile și îmi zdruncinaseră încrederea în oameni. Ideea de iubire aproape că mă paraliza, fiindcă, deși mi-o doream foarte mult, mă înspăimânta."[4]

De-a lungul anilor, am interacționat cu suficient de multe persoane divorțate să-mi dau seama că, deși divorțul elimină, într-adevăr, anumite presiuni, creează, la rândul lui, altele. Nu sunt într-atât de naiv, încât să susțin că divorțul poate fi eradicat de pe suprafața pământului, dar cred că ar trebui să fie ultima soluție la care să apelezi. Divorțul, dacă se ajunge acolo, ar trebui să fie luat în considerare doar după ce ești absolut sigur că ai depus toate eforturile necesare pentru a ajunge la un numitor comun cu partenerul, că ai identificat problemele dintre voi și ai încercat cu adevărat să le rezolvi. Mult prea multe cupluri din societatea în care trăim au ales să divorțeze prea devreme și au plătit un preț mult prea mare pentru alegerea lor. Eu, unul, cred că multe dintre aceste cupluri ar fi putut rămâne împreună dacă ar fi cerut și ar fi primit ajutorul potrivit. Prin urmare, în această carte

despre căsniciile dificile nu am să mă concentrez asupra divorțului, ci asupra a ceva ce cred că oferă tuturor mai multă speranță – *trăirea adevărată*.

Trăirea adevărată, care începe prin recunoașterea miturilor și continuă prin respingerea lor, presupune îmbrățișarea unor acțiuni pozitive pe care le poți face pentru a stimula anumite schimbări constructive în cadrul relației tale. În capitolul următor, voi expune principiile de bază ale acestei abordări, iar în cele care urmează îți voi arăta cum se aplică aceste principii în căsniciile cu adevărat dificile, care, după cum vei vedea mai departe, pot lua multe forme.

Note:

2 Helen Adams Keller (1880–1968) a fost o scriitoare fără auz și nevăzătoare nord-americană. (*N. red.*)

3 Franklin Delano Roosevelt (1882–1945) a fost cel de-al treizeci și doilea președinte al Statelor Unite ale Americii. (*N. red.*)

4 Jen Abbas, *Generation Ex: Adult Children of Divorce and the Healing of Our Pain*, Editura Family Life, Little Rock, Arkansas, 2006, p. 1. (*N. a.*)

CAPITOLUL 2
De unde să începi: atitudinea și acțiunile

Atunci când suntem profund nefericiți, avem tendința să rămânem prizonierii propriei amărăciuni și să credem că nu mai există soluții – mai ales dacă ne aflăm în acea situație de ceva timp și nimic nu pare să se schimbe. Sigur că e greu să ai o atitudine pozitivă când te-ai chinuit într-o căsnicie ani la rând. E greu să gândești pozitiv, mai ales atunci când simți că tu ești victima și că soțul sau soția este persoana vinovată. Și, pe de-o parte, e adevărat: nu tu ești alcoolicul, nu tu ești abuzatorul, nu tu ești cel iresponsabil.

Dar *poți* face anumite lucruri. Dacă îți dorești cu adevărat să schimbi situația în care te afli, trebuie mai întâi să lucrezi la *felul în care o gândești*, începând cu depășirea miturilor pe care le-am identificat în capitolul anterior. Începe prin a-ți spune patru adevăruri importante:

Mediul *nu* influențează felul în care gândesc.

Oamenii *se pot* schimba.

Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, *nu* am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie.

Situația mea *nu* este fără ieșire.

Șase realități

Iar asta nu este tot. Vreau să-ți împărtășesc șase realități care influențează felul în care te percepi și în care te raportezi la căsnicia ta. De aceste realități te poți folosi pentru a scăpa de sentimentul de zădărnicie pe care-l ai atunci când crezi că te afli într-o situatie fără iesire.

1. Eu sunt cel responsabil pentru atitudinea mea. Trăirea adevărată presupune că suntem singurii responsabili pentru starea noastră de spirit. Necazurile sunt inevitabile, însă amărăciunea e opțională. Atitudinea are legătură cu felul în care alegem să percepem lucrurile asupra cărora ne concentrăm atenția.

Gândirea negativă va alimenta tot mai multe gânduri negative. Dacă te concentrezi asupra aspectelor urâte ale situației tale, ea se va înrăutăți. Însă, dacă te concentrezi asupra unui aspect pozitiv, vei vedea cum apar și altele. Chiar și în cea mai întunecată perioadă a

căsniciei tale, întotdeauna va exista undeva o scânteie de speranță. Dacă te concentrezi asupra acelei scântei, ea va lumina totul în jurul tău.

Chiar și în cea mai întunecată perioadă a căsniciei tale, întotdeauna va exista undeva o scânteie de speranță.

Wendy mi-a spus: „Soțul meu n-a mai lucrat cu normă întreagă de trei ani. Partea bună e că, de vreme ce nu ne permitem nici televiziune prin cablu, nici Netflix, în ultima vreme am început să discutăm seara tot mai mult unul cu altul.“ Apoi a adăugat: „Nu spun că nu au fost trei ani grei, dar am și învățat multe. Ne-am bazat amândoi pe filosofia «hai să vedem de cât de multe lucruri ne putem lipsi, pe care alții le consideră esențiale.» E uimitor de cât de puține lucruri ai de nevoie cu adevărat. A fost dificil, dar dacă tot ne aflăm în situația asta, o să luăm ce-i mai bun din ea.“

La trei săptămâni după ce-am cunoscut-o pe Wendy, am stat de vorbă cu Lou Ann. Era în pragul unei crize fizice și psihice. Soțul ei

rămăsese fără slujbă în urmă cu zece luni și lucra cu jumătate de normă, în timp ce-și căuta ceva cu program întreg. De zece luni, Lou Ann își rodea unghiile până la sânge. Era sigură că vor pierde tot ce agonisiseră. Se plângea de faptul că nu-și mai puteau permite anumite distracții și de cât de greu le era să se descurce cu o singură mașină. Fiecare zi venea cu un nou val de disperare pentru ea.

Diferența dintre Wendy și Lou Ann era, de fapt, una de atitudine. Problemele lor se asemănau, dar atitudinile erau complet diferite și tocmai de aceea aveau un impact profund asupra stării lor fizice și emoționale, dar și asupra căsniciei.

Importanța păstrării unei atitudini pozitive nu este doar o idee contemporană. Se regăsește clar și în scrierile lui Saul din Tars (devenit Apostolul Pavel), de la începutul secolului I: „Nu vă împovărați cu nicio grijă, ci, întru toate, prin închinăciune și prin rugă cu mulțumire, cererile voastre să fie arătate lui Dumnezeu. Și pacea lui Dumnezeu, care covârșește orice minte, să păzească inimile voastre și cugetele voastre, întru Hristos Iisus. Mai departe, fraților, câte sunt adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt drepte, câte sunt

curate, câte sunt vrednice de iubit, câte sunt cu nume bun, orice virtute și orice laudă, la acestea să vă fie gândul."[5]

Primul postulat al trăirii adevărate este că eu sunt cel responsabil pentru atitudinea mea. Al doilea este strâns legat de primul.

2. Atitudinea îmi influențează acțiunile. Dacă suntem pesimiști, ne dăm bătuți și avem o atitudine negativă, vom transmite acest lucru prin cuvinte și printr-un comportament negativ. Iar odată ajunși aici, în loc să căutăm soluția, mai mult contribuim la problemă.

Realitatea este că, mai mult decât sigur, nu vei putea controla mediul în care trăiești. Poți avea de-a face cu boli, cu un soț alcoolic, cu un fiu adolescent dependent de droguri, poți suferi din cauza unei mame care te-a abandonat, a unui tată care te-a maltratat sau a unui soț iresponsabil, poți avea grija unor părinți bătrâni și așa mai departe. În schimb, îți poți controla atitudinea față de mediul în care trăiești, iar această atitudine îți va influența puternic comportamentul.

Wendy și Lou Ann sunt exemple grăitoare în acest sens. Având o atitudine pozitivă, Wendy a făcut o serie de lucruri constructive pentru a îmbunătăți starea căsniciei ei. Și-a susținut

soțul și l-a încurajat atunci când își căuta loc de muncă. I-a dat încredere în faptul că va găsi până la urmă slujba potrivită, că se vor descurca cu banii din salariul lui redus și cu veniturile ei de liber-profesionistă. I-a propus să vândă online câteva lucruri de care nu mai aveau nevoie, pentru a mai face rost de ceva bani pentru distracții. Din ce au obținut, au strâns suficient cât să-și permită să iasă din când în când la un restaurant, să vadă un film sau să facă alte lucruri relaxante. Datorită atitudinii pozitive, Wendy a acționat într-un mod benefic și creativ.

În ceea ce o privește, Lou Ann n-a făcut decât să-și critice soțul timp de zece luni. Când acesta se întorcea acasă de la interviuri de care nu trecuse, îl întreba: „De data asta ce ai mai greșit?“ Toate prietenele ei știau cât de dezamăgită este de soțul ei. De multe ori, chiar o surprinsese spunându-le la telefon lucruri precum: „Nu știu ce-o să facem dacă nu-și găsește o slujbă în curând.“ El lucra cu jumătate de normă, dar ea nu lucra deloc, deoarece se gândise: „Oricum nu putem trăi decent cu salarii din slujbe cu jumătate de normă, deci mai bine exclud din start varianta asta.“ Așa că își petrecea timpul dormind, uitându-se la televizor sau în vizită la prietene.

Căsnicia ei era pe butuci. Având o atitudine negativă, a acționat în consecință, iar asta a amplificat problemele existente din căsnicie.

Sunt de acord că, atunci când o problemă persistă ani la rând, devine din ce în ce mai greu să ai o atitudine pozitivă și să păstrezi suficientă energie pentru a căuta soluții. Gândurile negative deja au lăsat urme adânci în creier. Dar noi, ca oameni, suntem capabili să ștergem aceste urme și că creăm altele noi. Atitudinea ne influențează acțiunile, iar acțiunile noastre îi influențează pe cei din jur. Astfel, am ajuns și la al treilea principiu al trăirii adevărate.

3. Nu îi pot schimba pe cei din jur, dar îi pot influența. Cele două părți ale acestei realități nu trebuie niciodată privite separat. Știm și ne repetăm tot timpul că nu ne putem schimba soțul sau soția, dar de multe ori trecem cu vederea un alt adevăr, acela că îi putem influența. Nimeni nu ne poate obliga să ne schimbăm felul în care gândim sau în care ne comportăm, deoarece suntem indivizi înzestrați cu liber-arbitru. Pe de altă parte, fiind creaturi relaționale, ne lăsăm influențați de cei din jur. Cei care lucrează în publicitate câștigă anual milioane de dolari datorită acestui adevăr.

Așa că, într-o căsnicie, trebuie să fii conștient de faptul că nu-ți poți schimba partenerul. Nu-l poți obliga nici să se comporte într-un fel, nici să nu se mai comporte în altul. De asemenea, nu poți controla ceea ce spune ori modul în care simte sau gândește. Poți încerca să-i ceri anumite lucruri, dar nu poți ști sigur dacă te va și asculta.

Dacă nu poți înțelege această realitate, cazi foarte ușor în capcana de a-ți manipula partenerul. Ideea din spatele manipulării este următoarea: „Dacă eu fac X, îmi voi forța soțul/soția să facă Y."

Manipularea poate folosi stimuli pozitivi: „Dacă îmi voi face soția suficient de fericită, va face lucrurile pe care i le cer." Poate implica, la fel de bine, și condiționări negative: „Dacă îmi fac soțul suficient de nefericit, va da curs lucrurilor pe care i le cer." În cele din urmă, toate aceste încercări de a-l manipula pe cel de lângă tine vor eșua. Nimeni nu-și dorește să fie controlat de persoana cu care își petrece viața.

Întotdeauna trebuie să fii conștient de faptul că, deși nu-ți vei putea schimba soțul sau soția, îl/o vei putea influența într-un sens pozitiv sau negativ. Soții se influențează unul pe celălalt în fiecare zi prin atitudinile și prin acțiunile lor.

Asta înseamnă că uneori partenerul tău te poate răni sau te poate descuraja prin cuvintele și comportamentul lui. Acest lucru mai înseamnă că și tu, la rândul tău, îți poți influența soțul către o schimbare benefică prin cuvinte și acțiuni pozitive.

De-a lungul anilor, am testat această realitate în rândul multor persoane aflate în căsnicii nefericite. Când unul dintre parteneri alege de bunăvoie să adopte o atitudine pozitivă, care duce la acțiuni direct proporționale, schimbarea celuilalt partener este, de multe ori, uluitoare. O femeie mi-a spus odată: „Nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat cu soțul meu de când am început să-i răspund cu acțiuni și cuvinte pozitive. Nu mi-aș fi putut închipui niciodată că poate deveni atât de iubitor și de drăguț cum s-a arătat în ultimele două luni. S-a schimbat mai mult decât mă așteptam.“ Influențarea pozitivă are un potențial enorm în rândul căsniciilor nefericite. Parcă aud replica: „Dr. Chapman, cum pot avea o atitudine pozitivă când sunt atât de necăjit?“ Dacă vrei să afli, citește în continuare despre principiul trăirii adevărate.

4. Acțiunile mele nu sunt controlate de emoții. În ultimele decenii, societățile vestice au pus un accent extrem de puternic asupra

emoțiilor. Ba chiar am transformat emoțiile în motorul acțiunilor noastre. Din dorința de a ne cunoaște pe noi înșine cât mai bine, am îmbrățișat concluzia că „suntem ceea ce *simțim*“ și că a trăi cu adevărat înseamnă „să-ți urmezi sentimentele“.

Dacă aplici însă această deviză căsniciilor nefericite, vei ajunge să-ți spui: „Dacă nu mai am sentimente de iubire pentru partenerul meu, cel mai bine ar fi să recunosc acest lucru și să închei căsnicia. Din moment ce sunt necăjit, de ce să fiu ipocrit și să spun sau să fac ceva drăguț pentru el/ea?“ Doar că această filozofie de viață nu ia în considerare o realitate, anume că oamenii sunt mai mult decât emoțiile lor.

Adevărul este că noi percepem lumea cu ajutorul celor cinci simțuri: văz, auz, miros, gust și simțul tactil. Ca reacție la ceea ce percepem prin intermediul simțurilor, ne formăm gânduri, sentimente și dorințe și, în funcție de ele, acționăm. Gândurile te ajută să interpretezi ceea ce percepi cu ajutorul simțurilor. Dacă găsești farfurii murdare în chiuvetă la ora 22:30, e posibil ca interpretarea ta să fie că ai un soț leneș și nepăsător. Pe lângă gânduri, vor apărea și emoțiile. Având impresia că soțul tău este leneș, e posibil să te simți

dezamăgită, furioasă și frustrată. Ca răspuns la gândurile și sentimentele tale, vei avea și anumite dorințe. Farfuriile murdare te pot face să-i ții o predică soțului despre faptul că e iresponsabil: „De ce nu le-ai spălat? Doar te-am rugat! Deja s-a făcut ora de culcare! În fine, nu mai contează, o să le spăl *eu*…“ (oftând și trântind vasele).

Cum crezi că va reacționa partenerul tău? Crezi că va fi bucuros? Poate, dar mă îndoiesc. Ca să nu mai vorbesc despre faptul că nici tu nu vei avea o stare prea grozavă înainte de culcare. Dacă, pe de altă parte, îți pui întrebarea: *Cum ar fi cel mai bine să procedez în situația asta?*, te vei apropia mult mai mult de o acțiune pozitivă. Vei avea din nou varianta să le speli singură, dar de data asta spune-i soțului: „Te iubesc atât de mult, încât n-am vrut să găsești farfuriile nespălate mâine dimineață.“ Sau mai ai opțiunea să nu reacționezi în niciun fel și să-ți vezi de treabă.

Cei ce spun că se simt ipocriți când acționează pozitiv, deși au sentimente negative, pornesc de la premisa că sinele este compus doar din emoții. Părerea mea este că această premisă este falsă și că societățile occidentale i-au acordat mult prea multă importanță în detrimentul relațiilor de familie.

În cazul altor aspecte ale vieții, ignorăm complet ceea ce simțim. De exemplu, dacă te-ai ridica din pat doar atunci când ai avea chef și ai „simți“ că-ți dorești să te ridici din pat, probabil ai face răni de la atât de mult stat. Totuși, aproape în fiecare dimineață, îți calci pe inimă, te trezești, faci ce ai de făcut, iar mai târziu ești bucuros că te-ai ridicat din pat.

Același principiu se aplică și-n relații. Poți învăța cum să devii conștient de emoțiile tale negative fără să le dai curs. Nu trebuie să negi faptul că te simți dezamăgit, frustrat, furios, apatic sau amărât, dar poți alege să nu lași aceste emoții să controleze felul în care acționezi. Încearcă să-ți pui întrebări precum: *Care ar fi cel mai bun lucru de făcut? Cum ar trebui să procedez corect? Cum este mai bine? Cum pot da dovadă de mai multă iubire?* Îți poți pune acțiunile în slujba acestor gânduri nobile, iar ele îți pot vindeca relația și pot readuce sentimentele pozitive în căsnicia voastră.

Poți învăța cum să devii conștient de
emoțiile tale negative fără să le dai curs.

Nu spun că emoțiile nu sunt importante. Până la urmă, ele ne transmit dacă lucrurile merg bine sau nu într-o relație. Dacă înțelegi faptul că acțiunile negative înrăutățesc lucrurile, în timp ce gesturile pozitive le pot îmbunătăți, cred că vei alege întotdeauna calea mai înțeleaptă. Emoțiile te vor influența întotdeauna, dar asta nu înseamnă că trebuie să le lași să te controleze. Această realitate este foarte importantă pentru cuplurile aflate în impas. Înseamnă că poți să spui și să faci lucruri pozitive pentru soțul sau pentru soția ta, în ciuda faptului că îți stârnește emoții negative puternice. Dacă alegi calea acțiunii pozitive, nu înseamnă că bagi sub preș faptul că vă confruntați cu anumite probleme. Înseamnă, în schimb, că alegi să faci acei pași care *au potențialul unei schimbări pozitive*, în loc să pui paie pe foc și să alimentezi comportamentul negativ.

Un soț mi-a mărturisit cândva: „Soția m-a dezamăgit atât de tare și m-a rănit atât de profund, încât nu-mi mai doresc să-i ofer niciun lucru bun.“ Omul nostru și-a exprimat foarte clar starea emoțională și faptul că nu-și

dorește câtuși de puțin să mai facă vreun gest pozitiv. Cu toate astea, nu a fost deloc ipocrit când a adăugat: „Voi da cu aspiratorul și îi voi spăla mașina, fiindcă știu că și-ar dori asta foarte tare și înțeleg puterea acțiunilor pozitive."

E adevărat că o singură acțiune pozitivă nu șterge cu buretele suferința unei vieți întregi, dar cel puțin este un pas în direcția corectă. Dacă facem mai multe astfel de acțiuni, avem șanse mari să ne punem căsnicia pe picioare.

5. Dacă îmi recunosc defectele, nu înseamnă că îmi asum toate greșelile. În cele mai multe dintre mariaje, între cei doi soți există un zid înalt, construit de-a lungul anilor. Fiecare cărămidă din acel zid reprezintă o întâmplare din trecut, când unul dintre ei l-a dezamăgit pe celălalt. De obicei, acestea sunt reproșurile care reapar în cadrul terapiei de cuplu. Soțul spune: „Tot timpul îmi reproșează că prestația mea de la birou lasă de dorit și că nu sunt un tată bun… Nu are niciodată măcar o vorbă bună la adresa mea și îmi strică și imaginea în fața copiilor."

Pe de altă parte, și ea se plânge: „Parcă ar fi căsătorit cu slujba lui, nu cu mine – chiar și când ajunge acasă, se închide în birou ca să

termine ceva sau să se uite la meci. Nu mă ajută cu nimic când este acasă și abia mă bagă în seamă."

De multe ori, unul dintre soți este mai vinovat decât celălalt, dar ideea e că niciunul nu este perfect.

Lista de reproșuri poate continua. Fiecare dintre ei își amintește perfect ce-a făcut celălalt și felul în care asta le-a afectat căsnicia. Acest zid este mai degrabă un monument închinat orgoliilor proprii și o barieră în calea intimității în cuplu. Dărâmarea zidului emoțional este crucială pentru salvarea căsniciilor nefericite, iar pentru a-l distruge, ambii parteneri trebuie să-și recunoască defectele și faptul că au greșit unul față de celălalt. Nu vreau să sugerez că responsabilitatea pentru acel zid este împărțită în mod egal între el și ea. De multe ori, unul dintre soți este mai vinovat decât celălalt, dar ideea e că niciunul nu este perfect.

Dacă-ți recunoști defectele, nu înseamnă că tu ești cel care a greșit totul în relație, înseamnă

că ești om. Și, ca orice om, ești capabil atât să fii iubitor, blând și să ai un comportament frumos, cât și să te comporți într-un mod distructiv sau să fii egoist. Pentru fiecare dintre noi, căsnicia reprezintă un amestec de comportamente corecte și greșite, iar atunci când ne recunoaștem greșelile și ne cerem iertare, ne simțim eliberați. Atunci când îți asumi eșecurile și îi ceri iertare partenerului, începi să dărâmi zidul din partea ta. El te poate ierta sau nu, dar, în ceea ce te privește, ai făcut cel mai sănătos lucru pe care îl puteai face după ce ai greșit. Nu-ți poți șterge greșelile cu buretele și poate că nu le poți îndrepta, dar le poți recunoaște și îți poți cere iertare.

Sunt perfect conștient de faptul că cei mai mulți cititori ai acestei cărți o vor citi singuri.

Multor oameni, afirmațiile de mai jos li s-au părut folositoare când au încercat să-și mărturisească eșecurile: „M-am gândit la relația noastră și îmi dau seama, uitându-mă înapoi, că n-am fost partenerul perfect. Te-am

dezamăgit și te-am făcut să suferi și îmi pare foarte rău pentru asta. Sper că vei reuși să mă ierți, fiindcă îmi doresc cu adevărat să fiu un soț/o soție mai bun/bună. Cu ajutorul lui Dumnezeu, sper ca viitorul nostru să arate altfel de acum încolo." Fie că partenerul îți va cere la rândul lui iertare, fie că va rămâne indiferent, tu ai făcut primul pas pentru a dărâma zidul dintre voi. Dacă durerea pe care i-ai provocat-o în trecut a fost adâncă, e posibil să nici nu te creadă. Poate că-ți va răspunde: „Da, bine, mi-ai mai spus asta și altădată" sau „Nu știu dacă pot să te iert". Însă, indiferent care va fi răspunsul, tu deja i-ai plantat în minte ideea că viitorul va arăta altfel. Dacă vei începe, într-adevăr, să faci anumite schimbări pozitive, e posibil ca într-o zi partenerul tău să te ierte sincer pentru vechile greșeli.

Dacă-ți recunoști greșelile, nu înseamnă că-ți asumi răspunderea pentru toate problemele din căsnicie. Înseamnă doar că nu te folosești de greșelile partenerului pentru a justifica propriile eșecuri. Faci un pas important pentru relația voastră prin faptul că îți recunoști defectele și că ceri iertare, iar în acest fel întărești speranța într-un viitor mai bun pentru amândoi.

Sunt perfect conștient de faptul că cei mai mulți cititori ai acestei cărți o vor citi singuri. Atunci când doi oameni sunt nefericiți în căsnicie de ceva timp, e puțin probabil să înceapă amândoi sârguincios să citească o carte. Poate că un cuplu normal ar face asta, dar, în cazul celor cu probleme, lucrurile stau altfel. Prin urmare, dacă această carte a ajuns la tine, te încurajez să dărâmi zidul dintre voi din partea ta. Poate simți că de partea cealaltă e mai dificil și e posibil chiar să ai dreptate, dar nu poți răspunde decât de partea construită de tine. Oricât de nesemnificativ ți s-ar părea, faci un pas în direcția potrivită și îi demonstrezi în felul acesta că te preocupă relația voastră.

Mai departe vom discuta despre puterea iubirii, al șaselea principiu al trăirii adevărate.

6. Iubirea este cea mai puternică armă de partea binelui. Cele mai multe dintre cuplurile care vin la mine la cabinet vorbesc despre lipsa de iubire, de afecțiune și de apreciere din partea partenerului de-a lungul timpului. Amândoi și-au golit rezervele de iubire, însă se așteaptă s-o primească. Înțeleg perfect această nevoie. Problema în căsniciile nefericite este că el și ea se concentrează asupra faptului că nu primesc iubire, în loc să încerce să dăruiască. Aud de la mulți soți: „Dacă ar fi

puțin mai afectuoasă, aș fi și eu cu ea. Dar, când nu-mi oferă nimic, simt nevoia să mă îndepărtez.“ Vor iubire, dar nu o pot oferi. Și totuși, cineva trebuie sa preia inițiativa.

Ultimul principiu al trăirii adevărate spune că iubirea este cea mai puternică armă pe care o avem la îndemână pentru a face bine în jurul nostru, iar asta se aplică mai ales în căsnicii. Problema multor soți și soții este că percep iubirea strict ca pe o emoție. În realitate, iubirea este o atitudine pe care-o poți demonstra având comportamentul potrivit. Afectează emoțiile, dar nu este în sine o emoție. Iubirea este o atitudine care spune: „Aleg să mă preocupe interesele tale. Cum îți pot fi de ajutor?“ Mai apoi, iubirea se exprimă prin comportament. Faptul că iubirea este mai degrabă o atitudine decât o emoție înseamnă că îți poți iubi partenerul chiar dacă nu ai cele mai înălțătoare sentimente pentru el. De aceea, în secolul I, Apostolul Pavel le spune soților: „Bărbaților, iubiți pe femeile voastre, după cum și Hristos a iubit Biserica, și S-a dat pe Sine pentru ea“ (răstignindu-se pe cruce)[6]. În altă epistolă, Pavel le spune bătrânelor „să înțelepțească pe cele tinere să-și iubească bărbații“.[7] Iubirea poate fi învățată, fiindcă nu este doar o emoție.

Folosește limbajul iubirii soțului/soției tale

O parte a problemelor pe care le întâmpină soții atunci când încearcă să-și demonstreze iubirea unul față de altul este că nu înțeleg faptul că fiecare folosește „limbaje ale iubirii“ diferite. După mulți ani în care am practicat terapia de cuplu, am ajuns la concluzia că există doar cinci limbaje ale iubirii. Acestea sunt:

Cuvintele de încurajare
Atunci când îi comunici verbal soțului/soției faptul că apreciezi lucrurile bune pe care le face.

Timpul acordat
Atunci când îi acorzi soțului/soției toată atenția ta.

Darurile
Atunci când îi oferi soțului/soției un dar prin care îi transmiți: „Mă gândeam la tine.“

Serviciile
Atunci când faci pentru soțul/soția ta ceva ce știi că înseamnă mult pentru el/ea.

Contactul fizic
Săruturile, îmbrățișările, o mână pe umăr în semn de consolare, ținutul de mână, sexul.

Rareori se întâmplă ca ambii parteneri să folosească același limbaj al iubirii. Ți se pare firesc să folosești limbajul pe care îl înțelegi tu. De exemplu, dacă te simți iubit atunci când soția îți acordă mai mult timp, vei avea tendința să-i acorzi timp la rândul tău. Dar dacă ea nu folosește același limbaj, nu va percepe la fel ca tine timpul pe care i-l acorzi. Astfel, trebuie să știi care este principalul limbaj al iubirii pe care-l folosește soțul/soția ta și apoi să-l aplici. Este o idee simplă pe care am împărtășit-o în toate seminarele mele și am dezvoltat-o în cartea *Cele cinci limbaje ale iubirii*[8], care a ajutat milioane de cupluri. Descoperirea principalului limbaj de iubire al partenerului și folosirea lui constantă poate aduce o schimbare enormă în căsnicia ta.

Iubirea este cea mai bună armă pe care-o poți folosi pentru a face bine mai ales în căsniciile aflate în criză. Atunci când alegi să te apropii de partenerul tău având o atitudine iubitoare și făcând gesturi pline de iubire, în ciuda eșecurilor din trecut, creezi un mediu propice pentru rezolvarea conflictelor și pentru mărturisirea greșelilor. Iar voi doi puteți reîncepe de la zero. Trăirea adevărată înseamnă: „Voi alege calea iubirii pentru că pot obține infinit mai mult decât urmând calea urii.“ Cele

șase realități au un potențial enorm pentru căsniciile nefericite. În capitolele următoare, vom analiza mai multe exemple din căsnicii cu probleme și vom afla mărturii ale soților și soțiilor care au aplicat în relația lor aceste principii ale trăirii adevărate și au reușit s-o vindece.

Îi înțeleg pe cei care simt că nu mai există speranță pentru mariajul lor, dar să nu presupunem că vechile greșeli se vor repeta în viitor. Dacă aplici acest set nou de reguli și ești dispus să iei măsurile necesare, există șanse pentru orice căsnicie dificilă. Înțeleg și faptul că ți-ai dori ca partenerul tău să pună umărul la salvarea căsniciei. Deocamdată rămâne o speranță nerealistă, dar asta nu înseamnă că relația voastră nu mai are nicio șansă. Cineva trebuie întotdeauna să ia inițiativa. Poate că acea persoană vei fi chiar tu.

Note:

5 Filipeni, 4:6–8. (*N. a.*)

6 Efeseni 5:25. Conform Evangheliilor, Iisus Hristos s-a lăsat răstignit de bunăvoie pentru a izbăvi păcatele oamenilor. A fost un act de iubire pentru a-i aduce către Dumnezeu pe cei ce nu credeau în El (vezi Matei 16:21, Ioan 10:17–18, Romani 5:6–10). (*N. a.*)

7 Tit, 2:4. (*N. a.*)

8 Traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, ediția a VI-a, 2019. (*N. red.*)

CAPITOLUL 3
De ce a făcut asta?

Ai renunțat la mituri și ai început să aplici cele șase principii ale trăirii adevărate. Acum e momentul să te întrebi *de ce* tu și partenerul tău vă comportați diferit. E posibil ca o mare parte a problemei pe care o întâmpini în căsnicie să fie cauzată de soțul sau de soția ta. Dacă reușești să înțelegi ieșirile iraționale, comportamentul ilogic și distructiv al partenerului tău, s-ar putea să afli câteva indicii despre cum îți poți aborda relația și viața într-un mod diferit. Dar la fel de important este să înțelegi și de ce *tu* te comporți așa cum te comporți. Ca să citez o femeie căsătorită de mulți ani: „De ce mă las atât de afectată și ajung să exagerez atunci când soțul face lucruri care mă deranjează? Doar pot mai mult de atât. Nu ajung nicăieri comportându-mă așa, și totuși o fac…“

Cea mai mare parte a felului în care se comportă oamenii este determinată de ceea ce psihologii numesc „sinele ascuns“. Motivele adevărate ale acțiunilor noastre rămân ascunse

chiar și față de persoanele apropiate, precum prietenii și soțul sau soția. Comportamentul provocat de nevoile fizice este cel mai ușor de recunoscut și de înțeles. Atunci când nu putem respira, vom căuta cu disperare o gură de aer. Când ne este frig, căutăm căldură, iar când ne este cald, ne adăpostim la răcoare, însă comportamentul provocat de nevoile psihologice sau spirituale este mult mai dificil de descifrat. Totuși, dacă vrei să-ți ajuți partenerul și căsnicia, este esențial să înțelegi acest comportament și nevoile de bază care îl stârnesc.

Împlinirea unei nevoi?

Asemenea femeii despre care povesteam mai înainte că se întreba de ce se lăsa atât de afectată de comportamentul negativ al soțului, de multe ori nici noi înșine nu înțelegem motivele pentru care facem ceea ce facem. Și atunci, cum am putea înțelege de ce se comportă o altă persoană într-un anumit fel? Adevărul este că nu putem sau, cel puțin, nu în totalitate. Dar putem face anumite presupuneri avizate. Ce este important de reținut e că tot comportamentul soțului sau al soției tale pornește de la o dorință sau o nevoie interioară.

Psihiatrul William Glasser spune: „Toate lucrurile pe care le facem, bune sau rele, eficiente sau ineficiente, dureroase sau plăcute, obișnuite sau excentrice, sănătoase sau toxice, la beție sau când suntem lucizi, au ca punct de pornire nevoi lăuntrice puternice.“[2] Cu alte cuvinte, Glasser susține că și acele comportamente inadecvate au o justificare. Într-un mod nesănătos, ele răspund totuși unor nevoi psihologice. Cu cât vei reuși să înțelegi mai bine resorturile interioare are comportamentului soțului/soției tale, cu atât vei fi mai pregătit să faci o schimbare în bine în căsnicia ta. Dacă-ți poți ajuta partenerul să-și îndeplinească nevoile într-un mod mai sănătos, e posibil să asiști la o schimbare în bine a comportamentului său.

Cea mai mare nemulțumire a lui Adam în căsnicie era faptul că soția încerca să-l controleze: „Se crede mai inteligentă decât mine, iar atitudinea ei arogantă mă scoate din minți“, mi-a spus. Pe de altă parte, soția lui, Jessi, mi-a explicat versiunea ei: „De fiecare dată când nu sunt de acord cu el și îi ofer opinia mea, îmi spune că încerc să-l controlez. Dar nu vreau să-l controlez, vreau doar să

luăm decizia respectivă împreună.“ O țineam așa cu cearta ani la rând înainte să ajungă la mine la cabinet.

Împreună, am încercat să aflăm care erau motivele pentru comportamentul lui Jessi. A durat ceva timp, dar Adam și-a dat în sfârșit seama de faptul că soția lui nu voia să-l controleze, ci doar să îi devină parteneră cu drepturi egale în căsnicie; practic, să fie tratată ca o soție, nu ca un copil. Voia ca Adam să asculte și părerea ei pe anumite teme. Nu voia să-l oblige să fie de acord cu ea, ci să simtă că și părerile ei sunt auzite și că îi sunt luate în considerare atunci când ia anumite decizii. Când Adam a înțeles în sfârșit de ce soția lui se comporta astfel, a început, la rândul lui, să se comporte diferit față de ea. A renunțat la atitudinea defensivă și nu a mai fost gata oricând să riposteze cu argumente. Ba chiar a început să îi ceară părerea. Prin urmare, cum crezi că s-a schimbat comportamentul lui Jessi? Țipetele și jignirile au încetat. Deja nu mai avea motive să facă vechile ei crize pentru a-i atrage atenția.

Acest capitol nu va oferi o listă exhaustivă a nevoilor psihologice și spirituale lăuntrice care stau la baza comportamentului uman. În schimb, vreau să descriu câteva impulsuri,

dorințe și nevoi interioare primare care de multe ori îl determină. Folosesc cuvintele *nevoi*, *impulsuri* și *dorințe* ca sinonime ce descriu acele porniri care ne fac să acționăm într-un fel sau altul. De asemenea, folosesc cuvintele *psihologic* și *spiritual* pentru a descrie acele nevoi non-fizice care ne influențează profund starea interioară de bine.

Nevoia de iubire

Prima și, după părerea mea, cea mai importantă este nevoia de-a iubi și a fi iubit. Cu toții ne simțim bine atunci când ajutăm pe cineva. Această dorință de a le oferi iubire celor din jur stă la baza laturii noastre umane și altruiste. Pe de altă parte, există și acea latură a comportamentului animată de dorința de a primi iubire. Te simți iubit atunci când cineva are grijă de tine, când știi că îți vrea binele, că se preocupă de lucrurile care-ți plac și că te pune pe primul loc, chiar renunțând la binele propriu.

O asemenea iubire te plasează la polul opus singurătății. Atunci când simți că partenerul te iubește, ai un sentiment de apropiere și de intimitate față de el, dar dacă, dimpotrivă, nu te simți iubit – dacă rezervorul tău de iubire e gol –, e posibil să te simți singur.

Joe a simțit pe propria piele că, atunci când îi vorbește blând soției lui, ea se comportă iubitor și îi răspunde la fel. Așadar, cuvintele pe care i le adresează se datorează, cel puțin parțial, propriei lui nevoi de iubire.

Dacă simți că rezervorul tău de iubire a secat, e posibil să te simți singur.

Abby, pe de altă parte, se plânge că soțul ei, Zack, nu petrece suficient de mult timp cu ea. De multe ori, țipă la el și îi ține predici în care îi reproșează că nu îi pasă de ea. De ce îl ceartă Abby pe Zack? Pentru că simte nevoia să fie iubită. Poate că în trecut comportamentul ei a dat rezultate. Poate că va da rezultate în continuare, dar cred că putem fi cu toții de acord că are un comportament nepotrivit și negativist. Trebuie să fim conștienți de faptul că mare parte din comportamentul nostru, fie el pozitiv sau negativ, adecvat sau inadecvat, are la bază încercările de a ne satisface nevoia de iubire.

Nevoia de libertate

Apoi, există și nevoia de libertate. Vrem să fim stăpânii vieților noastre, nu să fim controlați de alții, vrem să alegem singuri cum să ne trăim viața. În căsnicie, ne dorim să avem libertatea să ne exprimăm sentimentele, gândurile și dorințele. Vrem să fim liberi să ne alegem singuri obiectivele. Avem nevoie de libertatea de a citi și a scrie ce ne place și să ne uităm la emisiuni TV care ne stârnesc interesul.

Dorința de libertate este atât de puternică, încât atunci când simți că partenerul încearcă să te controleze sau să te manipuleze în vreun fel, reacționezi defensiv și te înfurii. Starea ta de bine în acea căsnicie parcă dispare și începi să ai sentimentul că te afli într-o relație nesănătoasă. Atâta vreme cât vei avea senzația că partenerul tău încearcă să te controleze, căsnicia voastră are slabe șanse de a se redresa. Probabil intuiești faptul că, de multe ori, nevoia de libertate și de iubire au tendința să intre în conflict. Din acest motiv, unii bărbați ezită atunci când e vorba să se căsătorească. Pot fi niște iubiți extraordinari atâta vreme cât relația respectivă rămâne la nivelul unor întâlniri relaxate, dar, când vine vorba să-și

asume un angajament serios și să intre într-o căsnicie, se tem că-și vor pierde libertatea. Pe de altă parte, bărbații căsătoriți renunță uneori la căsnicii dorindu-și mai multă libertate, doar că, atunci când se trezesc singuri, își doresc să fie iubiți.

Dacă împreună cu soțul sau soția nu reușești să găsești echilibrul dintre iubire și libertate, nu vei avea niciodată o căsnicie reușită. Pentru a găsi acel echilibru între aceste două nevoi atât de importante, trebuie să fii dispus să oferi și să primești în același timp. Amândoi trebuie să învățați să-i oferiți celuilalt iubire și libertate, dacă vreți să le primiți la rândul vostru. Libertatea nu se manifestă niciodată fără opreliști. Nu este absolută. A fi liber în totalitate înseamnă a trăi fără iubire. Dacă te lași condus doar de ceea ce vrei și nu iei în considerare și nevoile altora, vei deveni în curând sclavul propriilor dorințe. Iar a-i oferi soțului libertatea să se uite într-o seară la un meci sau soției la un serial este cu totul altceva decât a-i acorda libertatea să întrețină relații cu altcineva. Ideea acelor „căsnicii deschise“ în care partenerii își dau voie unul altuia să întrețină relații intime cu alte persoane nu s-a dovedit niciodată a fi funcțională dintr-un motiv foarte simplu: strivește iubirea

adevărată. Sunt sigur că nu ai fi dispus să-i acorzi partenerului acest tip de libertate și nu cred că ar trebui să-l pretinzi nici pentru tine. Pe de altă parte, sunt la fel de sigur că nu-ți dorești nici ca el sau ea să-ți controleze viața până în cele mai mici amănunte, fiindcă și asta strivește iubirea dintre voi.

Revolta lui Adam față de comportamentul lui Jessi se datora nevoii lui de libertate. Simțea că încearcă să-l controleze și, prin urmare, riposta furios pentru a-i slăbi controlul și a-și redobândi libertatea. Când și-a dat seama de faptul că Jessi nu încerca să-l controleze, ieșirile lui violente au încetat.

Jordan o tot încuraja pe Lindsey, soția lui, să slăbească. Îi repetase lucrul acesta destul de des și suficient de apăsat, încât ea a început să creadă că soțul încerca s-o controleze. În plus, simțea că el nu o mai iubește așa cum e. Într-o seară, el a adus din nou vorba despre kilograme, iar ea s-a avântat într-un potop de ocări și, printre altele, i-a reproșat că nu o mai iubește și că încearcă să o controleze. Ce crezi că a făcut-o pe dulcea și calma Lindsey să erupă dintr-odată asemenea unui vulcan? Poate că a simțit nevoia de iubire și cea de libertate. Crezi că a afișat comportamentul potrivit pentru a-și satisface aceste două nevoi? Poate

că nevoia ei de iubire va fi împlinită dacă peste treizeci de minute Jordan o va lua în brațe, își va cere scuze și o va asigura că nu dorește să o controleze nicicum. Dacă nu va mai aduce vorba despre greutatea ei în următoarele șase luni, atunci poate că accesul ei de furie a dat rezultate, iar ea a reușit să-și satisfacă și nevoia de libertate.

Putem spune că Lindsey a avut un comportament pozitiv, adecvat și constructiv? Răspunsul este nu. A răspuns însă nevoilor ei? Răspunsul este da, cel puțin pentru moment. Unul dintre lucrurile pe care trebuie să le faci într-o căsnicie matură este să înveți să-ți îndeplinești nevoile într-un mod matur și sănătos și să-ți ajuți partenerul să facă același lucru.

Nevoia de a realiza ceva semnificativ

A treia nevoie care ne condiționează în mare măsură comportamentul este nevoia de a realiza ceva cu însemnătate. Fiecare dintre noi își dorește să atingă un obiectiv important, să ducă la bun sfârșit ceva care poate schimba lumea și care îi poate oferi un sentiment de satisfacție și de împlinire. Această nevoie stă de obicei la baza comportamentului altruist. Alteori, tinde să motiveze persoanele

dependente de muncă. Multe laturi ale comportamentului uman se leagă de această dorință de a contribui la construirea unei lumi mai bune și de a rămâne astfel în istorie. Deseori, această nevoie de a realiza ceva semnificativ apare în copilărie. Dacă Greg, de exemplu, îi spune în repetate rânduri fiului său, Eric, că eforturile lui sunt în van și că nu va realiza nimic în viață, s-ar putea ca Eric să vrea mai târziu să-i dovedească tatălui său că n-a avut dreptate și să încerce să realizeze ceva semnificativ. În felul acesta, poate deveni obsedat de muncă.

În fiecare dintre noi există dorința de a realiza ceva semnificativ.

Dacă reușești să înțelegi această nevoie de-a lăsa în urmă ceva semnificativ, căsnicia ta va avea mult de câștigat, mai ales dacă ești căsătorit cu o persoană care este dependentă de munca ei. Vom discuta mai mult despre asta într-un alt capitol.

Nevoia de recreere

O a patra nevoie pe care o resimțim este cea de recreere sau de relaxare. Oamenii sunt construiți din punct de vedere fizic, mental și emoțional astfel încât să alterneze între muncă și distracție. Se spune că „munca-i muncă, și distracția-i distracție“, însă în viața omului este și trebuie să fie loc pentru amândouă. Iar acest lucru se poate vedea cu ochiul liber în stilul nostru de viață. Alocăm mult timp și mulți bani pentru distracții. E suficient să faci un inventar al tuturor echipamentelor sportive și aparatelor electronice sau ustensilelor de bucătărie pe care le ai prin casă pentru a-ți da seama de costurile investite de dragul acestei nevoi.

Cei și cele care practică sporturi de performanță în diverse echipe profesioniste au făcut o meserie din asta, dar noi, care îi privim, o facem pentru a ne destinde. Ne relaxăm urmărindu-i la sfârșitul unei săptămâni stresante de muncă. Ne bucurăm de timpul pe care-l petrecem cu prietenii; socializăm, râdem și ne recreăm. Suntem dornici de cât mai multă distracție.

Uită-te cu atenție la comportamentul tău și al partenerului și vei vedea că o parte din felul în care vă comportați se datorează dorinței firești de recreere și de relaxare. Există miliarde de moduri în care ne putem satisface această nevoie și fiecare dintre ele reflectă preferințele noastre unice, însă cu toții așteptăm cu nerăbdare acele clipe de distracție, în care ne putem bucura în voie de lucrurile și de relațiile acumulate.

De ce crezi că primul lucru pe care-l face Bill atunci când ajunge acasă este să dea drumul la TV și să-și deschidă băutura preferată înainte să înceapă orice discuție cu Tess? Își dorește să se relaxeze pentru a putea face față stresului de a vorbi cu ea. Într-un mod conștient sau inconștient, încearcă să răspundă nevoii lui de a se relaxa. Tess poate, desigur, să interpreteze comportamentul lui ca fiind lipsit de iubire față de ea, dar dacă înțelege motivele din spatele gestului său, poate că va găsi o cale să obțină iubirea de care are nevoie, oferindu-i lui Bill libertatea de a-și împlini nevoile. Ea trebuie, la rândul său, să-și găsească o metodă proprie de relaxare, altfel riscă să-și piardă echilibrul interior.

Nevoia împăcării cu Dumnezeu

Apoi ar mai fi nevoia împăcării cu Dumnezeu. Această nevoie se află înăuntrul fiecăruia dintre noi. Miile de volume despre religie și spiritualitate care s-au scris și care se mai scriu sunt dovada vie a acestei nevoi. Poate că omul modern respinge formele mai organizate ale religiei, dar asta nu înseamnă că a renunțat să mai caute o realitate spirituală în care să se regăsească. Din când în când, chiar și cel mai înrăit ateu va căuta pe Google ce înseamnă „paranormal", se va uita la o emisiune pe teme religioase după miezul nopții sau se va retrage într-un colț pentru a citi învățăturile vreunui mistic antic sau modern. Există ceva înăuntrul nostru care aspiră să se conecteze cu o lume non-fizică. Nici măcar cele mai revoluționare descoperiri științifice n-au reușit să stingă această nevoie. Ca atare, multe părți ale comportamentului uman izvorăsc din dorința împăcării cu Dumnezeu.

Traci era foarte sceptică văzând cum Todd, soțul ei, a început dintr-odată să fie interesat de învățăturile Bibliei. A venit la mine supărată și mi-a spus: „Nu înțeleg și nu-mi place deloc ce se întâmplă cu el. A început să petreacă câte două-trei nopți pe săptămână cu Biblia într-o

mână și altă carte de studii despre Biblie primită de la un prieten în alta. Ba chiar mi-a spus și mie să vin la întâlnirile lor. Ca să mă înțelegeți, ne cunoaștem din clasa a X-a și a fost întotdeauna ateu. În facultate făcea mișto de creștini și îi plăcea chiar să-i provoace la tot felul de discuții. Înainte să ne căsătorim, mi-a jurat că religia nu va face niciodată parte din viața noastră și, dintr-odată, m-am trezit că trăiesc lângă un fanatic religios. Explicați-mi și mie cum e posibil.“ Pe moment, nu mi s-a părut că Traci ar fi pregătită să primească o explicație și am încercat să fiu empatic cu ea și să-i înțeleg frustrarea de a asista la o asemenea schimbare în comportamentul soțului. Aveam certitudinea că Todd se afla într-o căutare a împăcării cu Dumnezeu. Simțise nevoia unei dimensiuni spirituale în viața lui, iar asta îl făcuse să se schimbe radical.

Unii filozofi și marii lideri religioși ai lumii au considerat întotdeauna că oamenii au acces la o altă dimensiune, non-materială. Filozoful francez Blaise Pascal spunea: „Cel mai important gând care mi-a ocupat vreodată mintea este cel al responsabilității mele individuale față de Dumnezeu.“[10] Cu toții simțim uneori o foame spirituală care ne îndeamnă să căutăm un sens dincolo de lumea

aceasta a mâncatului, sexului și a altor activități banale. Simțim nevoia împăcării cu Dumnezeu.

Ce facem mai departe?

Acestea sunt doar câteva exemple de nevoi psihospirituale care influențează, în mare măsură, comportamentul uman. Dacă te afli într-o căsnicie și vrei să-ți înțelegi mai bine partenerul, pune-ți următoarele întrebări: „Care sunt motivele din spatele comportamentului său? Care este nevoia pe care, în mod conștient sau inconștient, încearcă să și-o împlinească? Care sunt motivele pentru care eu însumi mă comport în felul în care mă comport? Căror nevoi încerc să le dau curs, la rândul meu?“ Pe măsură ce vei afla răspunsurile la aceste întrebări, vei începe să înțelegi din ce în ce mai bine comportamentul uman.

Poate că vei găsi răspunsurile la aceste întrebări în cărți dedicate comportamentului uman din care poți afla mai multe despre nevoile noastre de bază. Poate că preferi să-ți întrebi direct partenerul. Dacă vrei să-i înțelegi mai bine comportamentul, o soluție ar fi să te uiți și la propriile tale resorturi și să încerci să le analizezi. Pe măsură ce citești despre cazurile

din această carte, sper că vei găsi câteva paralele cu ceea ce se întâmplă în căsnicia ta. Niciuna dintre aceste abordări nu-ți va putea oferi răspunsuri sigure, dar ele te pot ajuta să găsești o explicație pertinentă pentru comportamentul dificil al partenerului tău. Dacă reușești să înțelegi care sunt motivele lui ascunse, cu siguranță vei găsi și acțiunile potrivite care pot stimula anumite schimbări constructive în comportamentul lui.

În capitolele următoare vom încerca să aplicăm principiile discutate în primele trei capitole și vom analiza cum anume nevoile interioare despre care am discutat ne pot afecta căsnicia. De asemenea, vom vorbi despre cum te pot ajuta principiile trăirii adevărate să faci lucrurile pozitive necesare într-o căsnicie nefericită. Amintește-ți care sunt acele principii. Te voi duce în culisele unor cupluri căsătorite și împreună vom explora anumite trăsături ale căsniciilor nefericite. Apoi vom examina acțiunile întreprinse de soți și soții care au reușit să depășească miturile, să ia măsuri pornind de la principiile trăirii adevărate și au început să-și înțeleagă propriile motive interioare. Poate că poveștile pe care ți le voi împărtăși nu se potrivesc întru totul cu situația ta, dar sper că vei găsi în ele suficient

de multe asemănări, încât să-ți ofere câteva indicii și idei de pași pozitivi pe care-i poți urma pentru a face o schimbare pozitivă în căsnicia ta.

Note:

9 William Glasser, *Take Charge of Your Life: How to Get What You Need with Choice-Theory Psychology*, Editura iUniverse, Bloomington, Indiana, 2013, p. 5. (*N. a.*)

10 Citat în George Sweeting, *Who Said That?*, Editura Moody, Chicago, 1995, p. 209. (*N. a.*)

PARTEA A DOUA
Soții impasibili

CAPITOLUL 4
Soții iresponsabili

Atunci când te-ai căsătorit, ai presupus că te căsătorești cu o persoană responsabilă. Ai crezut că tu și soțul/soția vă înhămați la un efort comun. Știai, desigur, că fiecare va avea responsabilități diferite, dar erai convins de faptul că amândoi vă veți folosi mintea și abilitățile în beneficiul căsătoriei.

După câțiva ani sau poate chiar mai devreme, după câteva luni de căsnicie, ai descoperit că partenerul nu este persoana responsabilă cu care credeai că ai pornit la drum. Probabil te simți dezamăgit, furios, rănit, trădat. Nu e corect, dacă stai să te gândești: „Eu trebuie să fac atât de multe! El de ce nu pune umărul la nimic?“ Poate că-ți spui: „Nu cred că cer atât de multe. Vreau doar să se ocupe și el de partea lui din treburi.“ Dacă soțul sau soția ta continuă să se comporte iresponsabil pe o perioadă mai îndelungată, te vei trezi într-o căsnicie nefericită.

În cei zece ani, cât Dan și Michelle au fost căsătoriți, cea mai lungă slujbă a lui Dan a durat un an și jumătate. Problemele de care se lovea erau diferite. Uneori, se certa cu câte un coleg și pleca de la muncă. Alteori, nu-i mai plăcea slujba în sine sau îl enervau oamenii cu care trebuia să lucreze, venea acasă seara și efectiv nu se mai întorcea a doua zi. Între un serviciu și altul treceau uneori săptămâni, alteori luni întregi. Cât stătea acasă, dormea până târziu, se uita la TV și se ducea la sală. Pe de altă parte, în aceiași zece ani de căsnicie, Michelle lucrase tot timpul, mai puțin în scurtele perioade în care stătuse acasă cu cei doi copii după naștere. Dan ajuta și el cu cheltuielile atunci când lucra, dar când rămânea fără serviciu, ea ducea tot greul. Michelle plângea când mi-a povestit: „Dr. Chapman, nu știu cât mai rezist în felul ăsta."

Becky avea, la rândul ei, probleme în căsnicie, însă nu din cauza serviciului. Ea și soțul ei, David, lucrau amândoi câte opt ore pe zi, erau căsătoriți de cincisprezece ani și aveau trei copii. Ce o deranja la David era atitudinea lui complet pasivă: „Nu mă ajută deloc prin casă. Dormitorul nostru ar fi trebuit zugrăvit acum șase ani, dar el tot amână să se apuce de treabă, zicând: «Mă apuc zilele astea.» Dacă se strică

bicicletele copiilor, le repară după luni bune. Avem bani depuși într-un cont de economii și nici măcar n-a încercat să găsească o modalitate de a-i investi, ca să câștigăm ceva în plus. Vara lasă grădina complet în paragină. Mi-e rușine să invit pe cineva pe la noi. Vara trecută mi-am dat seama că trebuie să angajez pe cineva să ne tundă săptămânal gazonul.

Stă tot timpul pe rețele de socializare și se joacă jocuri online. Eu, una, cred că am încercat toate variantele cu el. Am încercat să-i explic cu mult calm, să țip, să ignor complet problema, ba chiar să fiu cât mai drăguță cu el. Degeaba, nu pare să reacționeze la nimic. Nu mai știu ce să fac."

Jamal se căsătorise la treizeci și nouă de ani. Până atunci, fusese un burlac notoriu și se mândrea cu asta, dar când a cunoscut-o pe Suzanne, a fost complet cucerit. Suzanne fusese în ultimii doi ani cel mai bun om de vânzări din firma la care lucra, era atrăgătoare, glumeață și îndrăgostită până peste cap de Jamal. Avea și o fiică de cinci ani dintr-o căsătorie anterioară. Jamal era bărbatul ideal. Visa de ani buni la cineva care să își dorească o soție casnică. Ea voia să-și dea demisia, să se

ocupe doar de creșterea fetiței și să mai facă alți copii. Visurile ei s-au împlinit și amândoi au fost de acord cu planurile sale.

În primul an de căsătorie, toate au mers ca pe roate. Suzanne a continuat să lucreze să-și poată cumpăra mai repede un apartament și să-l mobileze așa cum voiau, iar la finalul anului a venit timpul ca ea să renunțe la slujbă. Erau amândoi bucuroși de faptul că în sfârșit ajunseseră în punctul pe care și-l doreau, dar de aici au început problemele. Peste șapte ani de la acest pas, m-am întâlnit cu un soț foarte frustrat. Jamal se plângea că după-amiaza, când ajungea acasă, trebuia să-și facă loc prin mormanele de lucruri aruncate la întâmplare peste tot. Nu înțelegea cum era posibil să se facă atâta dezordine peste zi sau de ce Suzanne nu încerca să aranjeze puțin locul înainte să ajungă el acasă. Un alt lucru care îl deranja era că nu îi pregătea niciodată cina. Se ocupa de copii, dar de cele mai multe ori, el trebuia să-și pregătească singur de mâncare. „Uneori trebuie să mă urc iar în mașină după ce ajung acasă și să-mi cumpăr ceva de la McDonald's. Nu înțeleg de ce nu reușește să facă măcar strictul necesar prin casă", mi-a spus.

„M-am bucurat când a renunțat la serviciu. Știam că-și dorește asta, dar am crezut că,

stând acasă, se va ocupa de curățenie și va găti. Nu mă deranjează să mănânc în oraș o dată sau de două ori pe săptămână, dar situația asta mi se pare deja absurdă.“ Același lucru i-l spunea deschis și lui Suzanne de ani de zile, dar ea nu se schimbase. Jamal simțea că s-a căsătorit cu o persoană iresponsabilă, iar această atitudine ridicase o barieră în calea intimității dintre ei.

Atât Michelle, cât și Becky și Jamal se simțeau frustrați, răniți, furioși, amărâți și plini de resentimente. Simțeau că au încercat cu adevărat să-și rezolve problemele în cuplu. Își dădeau seama că nu tot timpul aplicaseră cele mai potrivite metode, ba chiar uneori puseseră paie pe foc. Însă încercaseră din răsputeri să facă ce credeau că ar fi mai bine. Când au ajuns la cabinet, cam toți își pierduseră deja speranța. Simțeau, în sinea lor, că e cazul să se despartă. Prietenii îi îndemnau să facă același lucru. Cu toate acestea, din varii motive, niciunul nu voia încă să renunțe la căsnicia lui.

Simțeau, în sinea lor, că e cazul să se despartă. Cu toate acestea, din varii motive, niciunul nu voia încă să renunțe la căsnicia lui.

Dă-mi voie să-ți spun cum am încercat să-i ajut pe acești oameni să facă schimbări pozitive în mariajele lor amenințate de comportamente iresponsabile.

Care este adevărata problemă?

Dacă vrei să faci schimbări pozitive în căsnicia ta, mai întâi trebuie să clarifici care este problema. Mai exact, trebuie să te asiguri că problema este, într-adevăr, lipsa responsabilității.

Atât Michelle, cât și Becky și Jamal se plângeau de faptul că sunt căsătoriți cu persoane iresponsabile. Dar oare chiar așa stăteau lucrurile? Trebuie să știi că percepția ta asupra realității este întotdeauna influențată de propria personalitate, de valori și de dorințe. Uneori, ești convins de faptul că lucrurile stau într-un fel, când, de fapt, realitatea obiectivă este cu totul alta. Să ne uităm puțin, de exemplu, la comportamentul iresponsabil (la prima vedere) al soțului lui Becky. David avea o slujbă foarte responsabilă și avea grijă ca familiei lui să nu-i lipsească nimic. Pe Becky, în schimb, o deranja că nu lua inițiativă în alte

zone ale căsniciei lor. Nu era iresponsabil în general, ci doar în ceea ce privește treburile și reparațiile din gospodărie, gestionarea banilor și îngrijirea grădinii, dar toate aceste lucruri erau mai importante pentru Becky.

La rândul ei, Suzanne era și ea o persoană extrem de responsabilă într-o privință: creșterea copiilor. Îi plăcea la nebunie să aibă grijă de ei și să petreacă ore în șir cu cei mici. Ar fi putut cu ușurință că câștige premiul pentru „Cea mai creativă mamă a anului“ la câte experiențe educaționale le oferea zilnic. Era o persoană ambițioasă și demonstrase din plin acest lucru înainte de căsătorie, când devenise omul de vânzări numărul unu din compania la care lucra. Acum își concentra toată atenția asupra copiilor. Curățenia în casă chiar nu se afla pe lista ei de priorități, deși avea întotdeauna grijă ca cei mici să fie în siguranță. Le pregătea masa de fiecare dată, dar când venea vorba despre soțul ei, se gândea: „Jamal este bărbat în toată firea și mai are și-un program imprevizibil. Sigur e capabil să se descurce și singur.“ Prin urmare, nu înțelegea deloc de ce el se arăta atât de deranjat: „Am convenit că voi sta acasă cu copiii și asta și fac“, mi-a spus. „Chiar nu înțeleg de ce e atât de supărat.“

Michelle, pe de altă parte, chiar avea o căsnicie cu probleme. Se căsătorise cu un bărbat iresponsabil cam în toate aspectele vieții lui. Nu contribuia mai deloc la cheltuieli, nu se implica în educația copiilor și nu o ajuta cu nimic la treburile casei. Avem deci trei cupluri cu trei probleme diferite. Prin urmare, acțiunile pozitive de care are nevoie fiecare va trebui, la rândul lor, să fie diferite.

Care este sursa problemei?

Întotdeauna e de ajutor să te pui în pielea partenerului tău, fiindcă altfel e puțin probabil să găsești soluțiile potrivite pentru situația voastră. Să presupunem că soțul tău este într-adevăr o persoană lipsită de ambiție, genul de om care nu face nimic prin casă sau genul care, deși se duce zilnic la serviciu, atunci când vine acasă, se uită la televizor sau face exerciții fizice. Nu este deloc interesat de copii și nu se străduiește să fie un soț prea bun. Ce crezi că se află în spatele aparentei lui lipse de ambiție? Dacă vei reuși să înțelegi sursa acestui comportament, înseamnă că deja ai făcut un pas mare înspre rezolvarea problemei. Dă-mi voie să-ți sugerez patru posibile astfel de surse.

În primul rând, s-ar putea să urmeze modelul tatălui său. Analizează puțin comportamentul

acestuia. Nu cumva soțul tău aplică ceea ce a învățat de la tatăl lui? Atunci când se căsătoresc, mulți bărbați repetă în căsnicie stilul de viață matrimonial și parental pe care l-au observat la tații lor în copilărie.

Sau dimpotrivă, soțul tău s-ar putea să vrea să se răzvrătească împotriva modelului tatălui său. Poate că a avut parte de-un tată care petrecea mult timp la muncă și nu a stat deloc lângă el. Prin urmare, mama lui dădea vina pe serviciu și se plângea, la rândul ei, de lipsa soțului. Așadar, ajuns la maturitate, soțul tău a rămas cu ideea că munca strică lucrurile și că el nu va face greșelile pe care le-a văzut în familie.

Mulți oameni sunt conștienți de scăpările părinților. În mod conștient sau inconștient, unii încearcă din răsputeri să facă lucrurile altfel decât ei și, de multe ori, aceste încercări ne fac să ajungem în extrema opusă. De exemplu, fiul unui tată obsedat de muncă s-ar putea să-și dorească prea mult „să-i îndrepte acestuia greșeala“ și să devină o persoană complet iresponsabilă în relațiile lui de muncă. Fiica unei mame adulterine s-ar putea să devină o persoană foarte rigidă atunci când vine vorba despre sex.

O a treia posibilitate este ca soțul tău să fie un egocentrist. Am cunoscut multe cazuri de soți lipsiți de ambiție care sunt, pur și simplu, egoiști. E posibil ca părinții lui să-i fi dat extrem de puține responsabilități în copilărie și, prin urmare, a crescut cu impresia că totul i se cuvine și că, în cele din urmă, va și primi ceea ce așteaptă. Este genul de persoană care cere, nu oferă. Nu a învățat niciodată să le dăruiască ceva celor din jur, dar se așteaptă să primească din plin.

Patru: comportamentul celui de lângă tine s-ar putea să fie o expresie a lucrurilor pe care și el vrea să ți le reproșeze. Practic, indiferent ce ți-ai dori, el se străduiește să nu-ți ofere. Dacă îi ceri să se ocupe de diferite lucruri prin casă, le va amâna din cauză că el consideră că nu meriți acest ajutor. Cererile tale vor fi percepute ca cicăleli și critici, iar el va face tot posibilul să nu-ți ofere satisfacție. Și toate astea fiindcă, la rândul lui, într-o anumită privință, nu simte că reușești să-i oferi ceea ce-și dorește. Lipsa lui de responsabilitate față de tine se manifestă exact pentru a-ți atrage atenția asupra propriilor lui nevoi pe care le-ai ignorat.

Am cunoscut multe cazuri de soți lipsiți de ambiție, care sunt pur și simplu egoiști.

Cele de mai sus nu sunt singurele posibilități, dar reprezintă patru surse destul de frecvent întâlnite ale iresponsabilității în rândul partenerilor. Cu cât înțelegi mai clar de unde se trage iresponsabilitatea soțului/soției tale, cu atât e mai probabil să descoperi acei pași pozitivi pe care-i poți face pentru a aduce o schimbare constructivă în căsnicie. Ține cont, de asemenea, de nevoile emoționale care pot sta la baza comportamentelor noastre, *nevoia de iubire*, *nevoia de-a realiza ceva semnificativ*, *nevoia de recreere* și *nevoia împăcării cu Dumnezeu* (discutate în capitolul 3).

Dan: dornic de confirmare a propriei valori

Ce putem spune despre Dan? De-a lungul discuțiilor pe care le-am avut cu Michelle, am descoperit că soțul ei avea un puternic sentiment de nesiguranță și o stimă de sine scăzută. Fusese crescut de un tată alcoolic, care de multe ori îi spunea că nu va reuși să facă nimic în viață, care îl critica de câte ori avea ocazia și îl descuraja constant. Dan îi spusese toate aceste lucruri lui Michelle la începutul

relației lor. Se simțea atras de ea tocmai fiindcă îi confirma valoarea. Îi și spusese, în mai multe rânduri, cât de tare credea că se înșelase tatăl lui. În sfârșit cunoscuse o persoană care avea încredere în el și care-l iubea. Ca răspuns la ceea ce primea din partea ei, a început să facă gesturi care o încântau. Îi trimitea flori și mesaje de dragoste pe telefon, ceea ce pe Michelle o făcea să se simtă iubită. Așa s-au îndrăgostit până peste cap unul de celălalt.

De când s-au cunoscut și până s-au căsătorit, Dan a lucrat în același loc timp de un an, așa că Michelle nu avea de unde să știe că în următorii zece ani de căsnicie soțul ei avea să schimbe atâtea locuri de muncă. Totodată, nu era complet conștientă de cât de multă furie acumulase împotriva tatălui său în toți acești ani și de faptul că această furie ieșea de multe ori la suprafață sub formă de răutăți și critici la adresa colegilor. Cu fiecare slujbă la care renunța, Michelle devenea din ce în ce mai distantă și mai plină de reproșuri față de el.

Văzând că soția lui mult iubită pare să-i repete lucrurile pe care le auzise toată viața din partea tatălui, Dan a devenit depresiv. Îl convinsese că devenise, într-adevăr, un ratat. Sursa comportamentului iresponsabil la care ajunsese Dan era o consecință a nevoii lui neîmplinite

de a realiza ceva semnificativ și a faptului că iubirea pe care Michelle păruse că i-o oferă la început dispăruse. Renunțările repetate la slujbă și comportamentul depresiv apăruseră din cauza lipsei de încredere în el și a lipsei de iubire pe care o simțea, dar soția lui pierduse din vedere aceste lucruri, din păcate. Ea vedea doar un comportament iresponsabil și, la rândul său, nu se mai simțea iubită. Dan nu mai reușea să-i ofere acele sentimente de iubire și sprijin pe care le primise din partea lui la început și, fiindcă se simțea rănită, începuse să-l critice și să-l acuze că este iresponsabil.

David: în căutarea cuvintelor potrivite

În cazul soțului ei, Becky a descoperit că lucrurile stau diferit. David se descurca de minune la serviciu și asta fiindcă avea nevoie de recompense pentru a-și hrăni stima de sine. Acasă, însă, nevoia lui de iubire nu era satisfăcută și, prin urmare, a devenit din ce în ce mai retras față de soția lui. Principalul limbaj al iubirii pe care-l înțelegea David se limita la cuvintele de laudă și de încurajare, iar din partea ei părea că primește din ce în ce mai des critici, fiindcă petrecea prea mult timp pe site-uri de socializare și nu-și ajuta suficient familia. Rareori, Becky îi mai spunea câte-o vorbă încurajatoare. Rezervorul lui de iubire

era gol și, prin comportamentul iresponsabil, voia să transmită: „Nu voi face ce-mi cere o persoană care nu mă iubește.“ Prin urmare, Becky a început să devină din ce în ce mai critică cu soțul ei și să-i arate din ce în ce mai puțin că îl iubește.

Prin comportamentul iresponsabil, voia să transmită: „Nu voi face ce-mi cere o persoană care nu mă iubește.“

Astfel, problemele din relație s-au adunat de-a lungul anilor. Când Becky a înțeles ce se întâmpla cu David, a început să capete o perspectivă nouă despre cum putea face o schimbare pozitivă în căsnicie.

Suzanne: revoltă împotriva controlului

Când Jamal a început să analizeze mai atent comportamentul lui Suzanne, a descoperit că ea încă se simțea vinovată pentru faptul că fiica ei suferise de pe urma divorțului. Înainte ca ei doi să se căsătorească, toată atenția ei era îndreptată asupra fiicei. Se descurca excelent la muncă, dar când venea vorba despre timpul liber, se dedica întru totul creșterii fetiței.

Când a putut în sfârșit să se dedice exclusiv acestui lucru și după ce a mai adus pe lume un copil, și-a propus să fie o mamă extraordinară.

Când s-a căsătorit cu Jamal, deja devenise mai încrezătoare în forțele proprii. Era o femeie cu o carieră de succes, pregătită să se înhame la o nouă provocare: creșterea copiilor. Faptul că Jamal câștiga suficient i-a permis să facă acest lucru. Se descurca de minune, când el a început să i se plângă de faptul că nu are grijă de gospodărie și că nu gătește. Suzanne s-a simțit nedreptățită și o deranja mai ales faptul că el nu aprecia valoarea timpului pe care ea îl petrecea cu copiii. Pe măsură ce el continua să-i reproșeze aceste lucruri, căpăta sentimentul că încerca s-o controleze. Voia să-i răpească libertatea și, pentru a se apăra, și-a propus ca nimeni niciodată, nici măcar soțul ei, să nu stea în calea timpului pe care-l petrecea cu copiii. El nu-i mai consolida în niciun fel încrederea în sine și, ca atare, nu se mai simțea nici iubită. Or, când nu te simți iubit, este cu atât mai greu să fii deschis la cererile partenerului. După ce a înțeles aceste lucruri, Jamal a hotărât că este cazul să ia imediat măsuri pentru căsnicia lui. Astfel ajungem la o a treia și poate cea mai importantă recomandare.

Jamal și Suzanne: „Cred că amândoi merităm mai mult unul de la celălalt.“

Jamal era pregătit să facă tot era nevoie pentru a-și salva căsnicia. Și-a dat seama că singurul responsabil pentru atitudinea lui era el însuși. Era convins că, dacă se va concentra asupra lucrurilor pozitive, ele se vor înmulți. A descoperit că atitudinea lui îi influențează acțiunile și că, alegând să se concentreze asupra soluțiilor, le va găsi și va face pași importanți în direcția potrivită. Cu toate că știa că n-are nicio putere asupra comportamentului lui Suzanne, a înțeles că o poate totuși influența prin acțiunile lui pozitive, chiar dacă momentan era și el destul de încărcat de emoții negative.

Jamal și-a mai dat seama de faptul că și el greșise când încercase s-o schimbe pe Suzanne. Acum era dispus să-și recunoască greșelile și a înțeles că acest lucru nu însemna că el era ratatul din relație sau că își asuma răspunderea integral pentru toate problemele din căsnicia lor. Cum nu era sigur de faptul că va reuși să-i spună soției lui față în față toate aceste lucruri, a hotărât că este mai bine să-i scrie o scrisoare. Scrisoarea lui suna cam așa:

Dragă Suzanne,

M-am tot gândit la noi doi în ultimele zile. Îmi dau seama că de ceva vreme mă comport foarte dur cu tine. Am greșit și recunosc acest lucru. Te iubesc! Iartă-mă că te bat la cap tot timpul.

Iubito, de la început am fost extraordinar de mândru de tine și de ceea ce ai realizat pe plan profesional. Ar trebui să fiu mândru și de toate lucrurile pe care reușești să le faci pentru copii. Nu cred că există o mamă mai bună decât tine. Cred că, pur și simplu, de la un punct încolo nu m-am mai simțit iubit și poate din cauza asta am simțit nevoia să te critic. Știu că nu e o scuză și că probabil nici tu nu te mai simți iubită ca pe vremuri. Cred că amândoi merităm mai mult unul de la celălalt.

Îmi doresc din tot sufletul ca viitorul nostru să arate altfel decât arată acum. Vreau să mă simt din nou aproape de tine și îmi doresc să fiu un tată mai bun. Tatăl meu nu mi-a fost alături când avut nevoie și mai am multe de învățat despre ce înseamnă să fii tată, dar chiar îmi doresc să le ofer copiilor și ție lucrurile de care aveți nevoie. Aș vrea să mai vorbim despre toate lucrurile astea. Te iubesc foarte mult!

Jamal

După o săptămână de la această scrisoare, Jamal și Suzanne au rugat-o pe mama ei să aibă grijă de copii, iar ei au continuat discuția. Jamal a rugat-o ca la fiecare două săptămâni să-i ofere câte-o sugestie. Știa că n-ar fi fost capabil să schimbe totul la el deodată, dar acesta i se păruse un început bun. Suzanne a fost de acord și i-a spus: „Sigur că pot să te ajut dacă vorbești serios.“ Prima ei sugestie a fost ca, atunci când ajunge acasă de la serviciu, în loc să se plângă de felul în care arată casa, să-i caute pe copii, să-i îmbrățișeze strâns și să împartă câteva minute cu fiecare dintre ei. Apoi, voia s-o caute și pe ea, s-o îmbrățișeze și s-o sărute și să petreacă împreună cinci minute în care fiecare să spună ce-a făcut peste zi și ce noutăți au mai apărut. Jamal a acceptat să facă acest prim pas și rar s-a întâmplat să sară peste ceea ce ea îl rugase să facă.

Suzanne a continuat să-i ofere câte o sugestie la fiecare două săptămâni, iar Jamal a continuat să țină cont de ele. După două luni, a întrebat-o precaut: „Spune-mi, cum ți se pare că mă descurc?“ Drept răspuns, soția lui l-a îmbrățișat, l-a sărutat și i-a spus: „Extraordinar! Nici nu știi ce fericită sunt! Ești cel mai bun!“ Trecuse atât de mult timp de când Jamal nu mai auzise asemenea cuvinte de

încurajare din partea ei. A continuat să ia în serios lucrurile pe care Suzanne i le sugera. Pe cele mai multe dintre ele a reușit să le aplice. A început să-i ducă pe copii o dată pe săptămână la sala de sport. Sâmbăta o trimitea pe Suzanne la un film cu prietenele sau să se relaxeze la spa, în timp ce el stătea cu cei mici.

Peste vreo șase luni, Suzanne a hotărât că era cazul să primească și ea câte o sugestie o dată la două săptămâni pentru cum poate deveni o soție mai bună. Lui Jamal nu-i venea să creadă, dar sigur că a fost imediat de acord. Până la sfârșitul anului, Suzanne îi dădea meditații fiicei unor vecini o oră pe zi la economia afacerilor, iar aceasta avea grijă de copii cam patruzeci și cinci de minute pe zi, timp în care Suzanne „strângea prin casă“ înainte să ajungă Jamal de la serviciu. În prima zi când a ajuns acasă, a fost șocat. După trei zile în care a continuat să găsească curățenie, și-a dat seama că treaba era serioasă, așa că a întrebat-o care era motivul. Suzanne i-a spus despre înțelegerea pe care o avea cu fiica vecinilor. Nu-i venea să creadă că ea s-ar fi dat peste cap să facă un lucru pe care încă nici nu îndrăznise să i-l ceară. Acum Suzanne gătea lunea,

miercurea și vinerea. Marțea și joia mâncau în oraș, iar sâmbăta și duminica toată lumea avea program de voie.

De unde crezi că a apărut schimbarea asta în comportamentul lui Suzanne? Totul a pornit de la faptul că Jamal a înțeles care erau nevoile ei interioare și și-a schimbat mai întâi el comportamentul. Nu a mai încercat s-o controleze, ci i-a oferit libertate. A început s-o susțină și s-o laude pentru felul în care se comporta ca mamă. Toate astea i-au întărit lui Suzanne încrederea în forțele proprii și i-au oferit sentimentul că lucrurile pe care le face și ea pentru familie sunt importante. Apoi, a început să-i arate că o iubește în felurile cerute de ea, făcându-i astfel viața mult mai ușoară. Acum nu se mai simțea controlată și devenise deschisă la lucrurile care erau importante pentru Jamal. Suzanne și-a recăpătat încrederea în sine și sentimentul propriei valori odată ce soțul ei a început s-o susțină. Se simțea iubită, fiindcă Jamal începuse să-i ofere lucrurile de care avea nevoie și, astfel, i-a devenit și ei mai ușor să-i arate că îl iubește.

Becky și Daniel: „Recunosc faptul că am ajuns să simt foarte multă ranchiună față de tine."

Povestea lui Becky este foarte asemănătoare. A aplicat aceleași principii și a făcut aceiași pași

pe care i-a făcut și Jamal. Când și-a dat seama de faptul că felul în care David se comporta avea legătură cu nevoia lui de-a realiza ceva semnificativ și cu un sentiment șubred al propriei valori, dar și de faptul că ranchiuna față de ea creștea pe măsură ce se simțea din ce mai puțin iubit, a înțeles că reacțiile ei negative amplificaseră problema. Apoi, înțelegând și faptul că limbajul iubirii de care avea nevoie soțul ei era compus din cuvinte de încurajare, a realizat și de ce acesta se răcise atât de tare față de ea. În tot acest timp, ea îi oferise exact opusul lucrurilor care l-ar fi ajutat: se plânsese de el și îi reproșase foarte multe lucruri. Aceste reproșuri repetate îl făcuseră să se refugieze în *social media* și jocuri online.

Într-o noapte, Becky și-a cerut scuze pentru comentariile ei acide și i-a cerut iertare. Și-a recunoscut defectele fără să se învinovățească de toate eșecurile din căsnicia lor. De asemenea, și-a asumat răspunderea pentru propria atitudine și a admis că-și lăsase comportamentul la mila propriilor frustrări. Și-a propus ca de atunci încolo să nu se mai lase stăpânită de aceste sentimente în relația cu David și a început să aplice principiile unu, patru și cinci ale trăirii adevărate.

„M-am hotărât ca de acum încolo să-mi schimb comportamentul negativ și să încerc să fac astfel încât viața să fie mai plăcută lângă mine. Dacă m-ai putea ajuta cu câteva sugestii, mi-ar fi de mare ajutor.“ Becky s-a folosit de puterea iubirii și a început să-și laude soțul: „Sunt mândră de lucrurile pe care le faci la birou. Ai reușit să-ți construiești o carieră. Recunosc că te-am criticat mai ales fiindcă nu făceai lucrurile pe care le voiam eu și îmi dau seama că te-am rănit cu atâtea reproșuri. M-am concentrat asupra lucrurilor negative, în loc să mă bucur de cele pozitive.“

Drept răspuns, David i-a replicat: „Nu am crezut că voi auzi vreodată astfel de cuvinte din partea ta. Credeam că mă consideri cea mai groaznică persoană din lume. Recunosc că și eu am acumulat multă ranchiună pentru tine. De mult timp nu mai simțeam că mă iubești, ci că încerci să mă controlezi. Eram hotărât să fac tot posibilul să nu reușești. Cred că e cazul să facem amândoi niște schimbări la noi.“

Peste o săptămână, Becky i-a cerut lui David să-i sugereze un lucru pe care ar putea să-l redreseze pentru a-i face viața mai plăcută. Și atunci, chiar de la început, David a făcut un lucru care se întâmplă extrem de rar: i-a spus că îi va face o sugestie dacă și ea, la rându-i, îi

va spune un lucru pe care și-l dorește de la el. Așa a început un proces care le-a schimbat viețile amândurora. Când, într-o căsnicie, problemele se adună și se amplifică ani la rând, o asemenea reciprocitate apare extrem de rar. David a fost atât de impresionat de gestul lui Becky și de sinceritatea ei, încât a simțit imediat nevoia să îi ofere același lucru.

La doi ani de la acest nou început pentru amândoi, Becky era înscrisă la un curs de programare în cadrul facultății din orașul lor. David începuse să zugrăvească dormitorul la șase luni după discuția lor și, imediat ce-a venit vara, a început să tundă gazonul în fiecare săptămână. Ca s-o citez pe Becky: „A devenit un cu totul alt om. Nu-mi vine să cred că ne-am chinuit atât timp și că lucrurile s-au putut schimba așa de repede."

Michelle și Dan: „Nu știu cum de-ai reușit să mă suporți atât timp."

Michelle, pe de altă parte, nu avusese parte chiar de aceleași rezultate miraculoase, deși o schimbare în bine apăruse și la ei. Spre deosebire de Jamal și Becky, ea avea de-a face cu alt tip de iresponsabilitate. Soțul ei era iresponsabil în toate zonele vieții lui. Nu reușea să-și păstreze o slujbă stabilă, nu o ajuta deloc prin casă, nu se implica în educația

copiilor și, practic, făcea doar ce avea chef. Timp de zece ani, Michelle dusese singură greul în căsnicie din punct de vedere financiar, dar și în alte privințe ale traiului lor în comun.

Până când Michelle s-a hotărât să vină la mine la cabinet, Dan era deja în depresie. Trăia pe propria piele profeția tatălui alcoolic, care-i spusese că nu e bun de nimic și că nu va reuși să facă nimic în viață. Furia pe care încă o simțea față de tatăl lui ieșea la suprafață în relațiile cu colegii și devenise principalul motiv pentru care nu reușise niciodată să păstreze o slujbă prea mult timp. Simțea că Michelle nu-l mai iubește și credea că nu mai merită iubirea ei. Știa că o dezamăgise ca soț și uneori se mira și el cum și de ce încă îl mai suportă. Dacă avea de gând să facă o schimbare pozitivă în căsnicia ei nefericită, Michelle trebuia să ia în considerare toate aceste aspecte. Și-a amintit că la început, în perioada primelor întâlniri și în primul an de căsnicie, Dan răspundea bine la cuvintele ei de încurajare și de confirmare. Dându-și seama că în ultimii nouă ani folosise doar vorbe prin care îl critica, s-a hotărât să înceapă prin a recunoaște care fusese greșeala ei cea mai mare. Oricât i-a fost de greu, a reușit totuși să discute cu Dan și să-i spună: „M-am gândit la relația noastră și mi-am dat seama că,

de mulți ani încoace, nu am făcut decât să pun sare pe rană prin faptul că te-am criticat. Știu că reproșurile mele nu te ajută în niciun fel", a mai spus. „Vreau să știi că eu încă te iubesc, cu toate că sunt sigură că în ultimii ani nu ai prea simțit lucrul ăsta din partea mea."

„Trebuie să recunosc faptul că am fost și eu foarte dezamăgită de căsnicia noastră și că nu mai vreau să continuăm așa. Știu că o mare parte a problemelor tale au legătură cu depresia și știu că n-ai avut o viață ușoară. Sunt dispusă să plătesc eu ședințele de terapie, dacă și tu ești dispus să mergi. E singura soluție pe care-o văd; pe de-o parte, tu să primești ajutor, pe de alta, căsnicia noastră să mai aibă o șansă. Dacă, în schimb, nu vrei să mergi, atunci nu cred că mai putem rămâne căsătoriți, cu toate că te iubesc foarte mult. Dacă ești de acord, pot să-ți sugerez un terapeut bun. Îmi pot permite ședințele cu el și cred că te poate ajuta. Te rog mult să te gândești până mâine și să-mi spui ce hotărâre ai luat."

Dan a ascultat-o și n-a spus nimic. Așa că, după un moment de tăcere, Michelle s-a ridicat și a ieșit din cameră. Seara următoare, când s-a întors de la serviciu, nu l-a găsit acasă. N-a ajuns nici la cină, ceea ce nu era neobișnuit pentru el. Pe la 20:30 a intrat în

casă, s-a trântit pe canapea și a început să se uite în telefon, așa cum făcea de obicei. După ce a culcat copiii, Michelle s-a întors la el și i-a spus: „Nici nu ai idee cât de mult te iubesc și sper din tot sufletul că știi, nu aș face ceea ce fac dacă nu mi-ar păsa de tine și de relația noastră. Spune-mi, te rog, ce hotărâre ai luat. Vrei să mergi la terapeut sau vrei să renunțăm la căsnicie?“

„Vreau să merg la terapeut“, i-a răspuns. „Știu că am probleme și nu cred că reușesc să le depășesc singur. Nu știu cum de-ai reușit să mă suporți atât timp.“

„Mă bucur mult“, i-a răspuns Michelle. „Chiar cred că e singura soluție pentru noi.“ Apoi și-a luat geanta și a scos o carte de vizită cu un număr de telefon. „Uite numele și numărul terapeutului pe care l-am găsit. Te rog să-l suni mâine și să stabilești o întâlnire cu el. M-am interesat și asigurarea mea acoperă o parte din ședințe, iar ce rămâne o să acopăr eu până reușești să-ți găsești o slujbă. Dan, chiar nu mă interesează cât va dura totul, pentru că îmi doresc foarte mult ca viața noastră să arate altfel.“

Dan l-a sunat pe terapeut chiar a doua zi și, peste o săptămână, a început un proces

îndelungat de vindecare a depresiei, de gestionare a furiei atât de adânci pe care o simțea față de tatăl lui și de recunoaștere a tiparelor de iresponsabilitate pe care le dezvoltase ca reacție. Peste trei luni, a început să-și caute o slujbă nouă și, cam în trei săptămâni, a și găsit una. A mers la terapie timp de doi ani. Terapeutul l-a ajutat să înțeleagă motivele pentru care răbufnea atât de des la birou și cum își transfera furia împotriva tatălui asupra colegilor. În cele din urmă, a învățat și cum să depășească această furie. A reușit să se vindece, iar astăzi are o relație cordială cu tatăl lui.

Cel mai important este că în sfârșit a învățat cum să-și gestioneze furia la serviciu și acasă, iar el și Michelle încearcă să-și salveze căsnicia. Încă au de achitat datorii acumulate în trecut, dar, pentru prima oară, Michelle chiar e încrezătoare că împreună le vor da de cap. În acești doi ani, a încercat cât a putut să-i ofere lui Dan cuvinte de încurajare. Încet, încet, învață și el cum să fie un tată bun pentru copiii lor și cum să-i arate lui Michelle că o iubește. E conștient de faptul că a trecut printr-un proces îndelungat, dar se simte și motivat de

progresele pe care le-a făcut. Amândoi știu că mai au de lucru, dar pentru prima oară în zece ani, chiar cred că se află pe drumul cel bun.

Michelle a aplicat principiile trăirii adevărate, însă într-un mod diferit față de Jamal și Becky, deoarece motivele interioare pentru comportamentul iresponsabil al lui Dan erau cu totul diferite de cele ale lui David și ale lui Suzanne. Totuși, și-a asumat răspunderea pentru atitudinea ei față de Dan și și-a recunoscut tendința de a-l critica. Și-a admis astfel greșelile fără a se pune în postura de principală vinovată în relație. A înțeles că nu-și poate schimba soțul, dar, fiind convinsă că-l poate influența, l-a încurajat să meargă la terapie. În cele din urmă, a ales să rămână lângă Dan și să-i susțină recuperarea, știind că iubirea este cea mai puternică armă pentru a face bine.

Ține minte: întotdeauna poți face pași pozitivi într-o căsnicie cu probleme.

CAPITOLUL 5
Soții obsedați de muncă

Când i-am invitat pe participanții la un seminar despre provocări în căsnicie să-mi adreseze întrebări, Andrea a ridicat problema: „Ce sfaturi aveți pentru cei care trăiesc cu persoane obsedate de muncă? Soțul meu petrece foarte mult timp la serviciu și stă foarte puțin acasă. Pleacă dimineața devreme și se întoarce noaptea târziu. Pe copii îi vede doar după ce adorm. Pe mine mă vede doar când e extenuat. Singurul fel în care contribuie la familia noastră e cu salariul.“ Am observat că, înainte să apuce să-și termine povestea, multe alte femei din sală dădeau din cap, identificându-se cu Andrea.

Dar cine este mai exact acest soț obsedat de munca lui? (Nu spun că nu există și soții care au acest obicei, dar de regulă se întâmplă mai frecvent în rândul bărbaților decât al femeilor.) Soțul obsedat de muncă este un bărbat care-și concentrează atenția exclusiv asupra unei singure zone a vieții lui. Pentru el, viața este unul și același lucru cu meseria. Se poate să fie

căsătorit, la fel cum se poate să aibă copii, dar este complet absorbit de munca lui. Nu înțelege de ce soția nu se bucură de realizările lui și de lucrurile materiale pe care le oferă familiei. Însă, pentru un obsedat de muncă, profesia reprezintă mai mult decât o sursă de asigurare a hranei, ea este însuși sensul cotidian al vieții lui, iar în această viață nu există echilibru.

De obicei, un astfel de soț își iubește munca. În fiecare zi, țâșnește din pat nerăbdător să vadă ce provocări noi vor mai apărea în timpul zilei. Când ajunge acasă, își deschide iar laptopul: mai are ceva de făcut, de obicei suficient cât să-l țină ocupat. Este întotdeauna ocupat, dar rareori mulțumit. Niciodată nimic nu este suficient. Oportunitățile bat mereu la ușă, iar el trebuie să profite de toate. De cele mai multe ori, este respectat de cei din jur, apreciat în cercurile profesionale și deseori șefii îi acordă premii și bonusuri. Pe de altă parte, soția nu i-ar da tocmai diploma pentru soțul anului. Îi reproșează mereu lipsa de implicare în relație și, dacă au copii, și absența din viața lor.

Confesiunile unui obsedat de muncă

Iată mărturisirea unui dependent de muncă. L-am cunoscut pe Jim când eram la Elgin, în Illinois, la unul dintre seminarele mele despre căsnicie. La fel cum fac de multe ori, i-am cerut voie să-l înregistrez. Mai jos sunt fragmente din discuția noastră.

„La fel ca mulți bărbați, și eu îmi propusesem să dau lovitura, să devin cineva. Am pornit de la ideea că, folosindu-mi mintea și muncind suficient de mult, o să ajung sus. Am crezut că, muncind ore în șir și punându-mi mintea la contribuție pentru tot felul de idei creative, voi reuși să depășesc nesiguranța din tinerețe și le-o voi lua înainte colegilor. N-aș putea spune chiar că îmi plăcea ceea ce făceam, dar ajunsesem să mă pricep. În câțiva ani, am fost avansat. Mă simțeam mai aproape de ceea ce-mi doream și șeful meu direct chiar mă recompensase. Trebuie să recunosc faptul că n-am simțit niciodată cine știe ce satisfacție. Întotdeauna aveam impresia că trebuie să fac mai mult.

Sigur, au existat și momente plăcute. Când am fost numit omul de vânzări al anului, m-am simțit bine. Știam că toți mă admiră. Știam că

ajunsesem în acel punct râvnit de toți. Când se risipea euforia momentului, aveam tot timpul senzația sâcâitoare că ar trebui să fi ajuns mult mai departe decât unde eram. Când mai apăreau probleme la muncă, îmi spuneam că trebuie să muncesc și mai mult, ca să compensez.

Petreceam ore în șir la birou. Rareori se întâmpla să-i mai prind treji pe copii când ajungeam acasă. Intram pe furiș în camera lor noaptea și, în timp ce îi priveam cum dorm, îmi spuneam că muncesc pentru a le asigura un viitor. N-am fost lângă ei când au făcut primii pași sau când au mers prima oară cu bicicleta. Nepotul meu mi-a ținut locul când au avut nevoie să învețe mersul pe bicicletă. La momentul acela, nu mi s-a părut că aș pierde ceva. Când fiul meu mi-a spus că a mers singur cu bicicleta fără roți ajutătoare, m-am bucurat. Acum nici nu pot să mă gândesc la momentul pe care l-am pierdut fără să-mi vină să plâng, dar atunci m-am bucurat mult și i-am spus că era grozav ce reușise. În mintea mea, cred că-mi spuneam că fiul meu face pașii necesari să ajungă unde ajunsesem eu.

Mesajul pe care îl auzeam în minte era «Hai, hai, hai! Muncește, muncește, muncește!» Nu aveam timp să mă joc cu copiii și rareori

găseam o seară în care să fac dragoste cu soția. În afară de câteva cunoștințe de la muncă, nu aveam niciun prieten și nici timp să mai citesc ceva ce nu avea legătură cu locul de muncă.

Mesajul pe care îl auzeam în minte era
„Hai, hai, hai! Muncește, muncește,
muncește!“

Într-o duminică după-amiază, Amy mi-a propus să ieșim undeva. N-a vrut să-mi spună unde, doar că era sigură că o să-mi placă. «Nu durează mult și nu trebuie nici măcar să-ți schimbi hainele de pe tine. Hai!» Nu pot să spun că eram foarte curios, dar m-am gândit că am ocazia să fac pentru ea ceva ce-și dorește. «Poate dacă merg, o să fie și ea mai tandră cu mine diseară», mi-am spus. Așa că am lăsat-o pe Amy să mă ducă unde voia. Am mers la un centru pentru persoane în vârstă, nou și foarte cochet. Gazonul arăta impecabil, clădirile erau drăguțe, fără aspectul acela mohorât pe care-l au alte centre de acest fel. Am intrat în clădirea principală și ne-au întâmpinat un candelabru superb, un pian, un set de scaune și o canapea

în stil vechi franțuzesc. În spate aveau un teren de golf. Amy începuse să-mi prezinte și restul facilităților.

Am întrebat-o:
«Bine, dar de ce m-ai adus aici? Am doar treizeci și opt de ani, n-o să ies la pensie prea curând.»

Mi-a răspuns:
«Nu, dar voiam să ai o imagine clară despre cum o să fie când vei ieși la pensie. Având în vedere cât de mult câștigi, ne putem permite să stăm într-un asemenea loc fără probleme, iar viața noastră o să fie minunată. Ziua poți să joci golf, iar noaptea o să facem dragoste. Putem să vedem un film sau să mergem la vreun concert. O să putem avea și noi o viață normală, Jim, și asta peste doar douăzeci și șapte de ani.»

«Amy, revino-ți!» i-am spus. «Nu înțeleg despre ce vorbești. Ai înnebunit?»

Mi-a răspuns iarăși:
«Nu, Jim, nu am înnebunit, sunt chiar foarte sănătoasă și n-am de gând să mai aștept încă douăzeci și șapte de ani să mă bucur de o viață adevărată și normală lângă tine. Peste douăzeci

și șapte de ani, copiii probabil nici n-or să te mai cunoască și eu o să fiu prea bătrână ca să mă mai gândesc la sex.»

Vorbea foarte hotărât și direct.
«Jim, eu te vreau acum, nu când o să ajungem amândoi la cămin. M-am săturat să mă simt ca o văduvă. Nu mă interesează dacă o să ajungem sau nu într-un centru pentru bătrâni. Mă interesează să trăiesc acum. Vreau să avem o viață împreună acum. Vreau să-i aud pe copii povestind cum a fost când i-a dus tatăl lor la pescuit.»

Și a continuat:
«Nu știu ce vrei tu, Jim, dar dacă îți place și tot ce-ți dorești e să locuiești aici după ce ieși la pensie, atunci o să te muți singur. Eu, una, nu-mi doresc asta. Îmi doresc o viață adevărată lângă tine chiar acum. Nu-ți cer să-ți dai demisia, dar te rog să găsești o modalitate să ne bucurăm de viață împreună înainte de a ieși la pensie.»“

Amy reușise să-și șocheze soțul.

„Nu cred că mai plânsesem de când eram copil, dar în după-amiaza aia am plâns“, și-a amintit Jim. „Acolo, pe terenul de golf, mi-a trecut viața prin fața ochilor. L-am auzit pe tata spunându-mi că n-o să fac nimic în viață.

Am cântărit anii pe care-i petrecusem la muncă doar ca să-i demonstrez că n-are dreptate și mi-am dat seama că riscam să pierd tot ceea ce era important pentru mine.

Nu aveam ce să-i reproșez lui Amy. Știam că e adevărat ce spune. Printre lacrimi, am reușit să-i răspund: «Îmi pare rău. Chiar îmi pare rău. Știu că am greșit. Am încercat să fac ceea ce credeam că-i important, dar m-am înșelat.» De atunci a început schimbarea din viața mea. Timp de-o lună, am stat și-am analizat cum aș putea să fac astfel încât să petrec mai puțin timp la birou. Am ajuns la concluzia că nu puteam să reduc nici din timp, nici din muncă, fiindcă deja creasem un precedent și niște așteptări, așa că am început să-mi caut altă slujbă. Odată ce-am găsit-o, nu mi-a fost deloc greu să plec. De atunci, au trecut mulți ani în care am încercat să redescopăr lumea reală. Mi-am analizat viața, m-am gândit mult și am încercat să înțeleg de ce petrecusem atâția ani crezând că succesul material merită orice cost și sacrificiu din partea mea."

Iar concluzia lui Jim a fost: „Mi-am dat seama de faptul că viața e scurtă și că e o prostie să nu încerci să păstrezi un echilibru între slujbă și familie. Am observat că sunt foarte puțini cei care se simt mulțumiți de realizările lor la

muncă, indiferent de cât de sus au ajuns. Sunt convins că nu suntem niciodată satisfăcuți de prestația noastră, fiindcă obiectivele pe care ni le propunem sunt din ce în ce mai îndepărtate. Dacă pentru a avea succes trebuie să renunți la soție și la familie, atunci ai pierdut totul. Eu, unul, nu voi regreta niciodată ziua în care Amy m-a forțat să dau piept cu realitatea."

Trebuie să recunosc că, până să apuce Jim să-și termine povestea, aveam lacrimi în ochi. Erau lacrimi de bucurie, pentru că avusesem ocazia să cunosc un om care se trezise la timp din amorțeala obsesiei sale legate de muncă, astfel încât să-și găsească încă soția și copiii sub același acoperiș. Eram nerăbdător să discut cu Amy și să aflu și versiunea ei. Ce o motivase? Cum de găsise o modalitate atât de inedită de a-i atrage atenția lui Jim? Prin ce trecuse timp de atâția ani înainte să creeze acel moment? Vă voi spune mai târziu și povestea ei, dar mai întâi să vedem ce îi face pe unii bărbați să devină obsedați de muncă.

Cum devine cineva obsedat de muncă?

Care sunt nevoile interioare ale acestor persoane dependente de muncă? Mai uită-te o dată pe listă. Mulți dintre oamenii obsedați de

muncă au un puternic complex de inferioritate. Semințele le-au fost probabil plantate în copilărie. Părinții sau poate altcineva le-a inoculat mesajul: „Nu ești la fel de bun ca fratele tău. Nu ești la fel de inteligent ca sora ta. N-ai nicio șansă să reușești să faci ceva în viață.“ Copil fiind și-a însușit aceste mesaje, pe care va continua să și le repete și la maturitate, când ajunge obsedat de muncă. Pentru el, munca este modalitatea prin care încearcă să-și depășească sentimentele de inferioritate. Crede că muncind suficient de mult și de bine, își va dovedi singur și apoi celor din jur că nu este un individ inferior. Acest individ care se refugiază în muncă, fiindcă se simte inferior, va încerca să dovedească mult mai multe decât cei din jur. Asta înseamnă că va petrece mai multe ore la birou, încercând să atingă acest ideal de excelență pe care și l-a stabilit singur.

Sentimentul de inferioritate al oamenilor obsedați de muncă îi face cu timpul să devină perfecționiști. Când își termină treaba, rareori sunt mulțumiți de ea. Au impresia că șeful ar vrea ceva mai mult, așa că mai stau o oră peste program să adauge ceva la un raport care este deja perfect. Tendința spre perfecționism este încă unul dintre motivele pentru care

obsedatul nostru de muncă se implică atât de rar în treburile casnice. Nu vrea să înceapă un proiect pe care crede că nu va reuși să-l ducă la capăt așa cum ar trebui. Așa că, decât să dea greș, mai bine nu-l începe deloc.

Mulți dintre cei care sunt dependenți de muncă nu se simt nici iubiți. Ei nu au reținut de la părinții lor mesajul „Te iubesc", ci „Te iubesc dacă…". Te iubesc dacă-ți faci patul, dacă pui farfuriile în mașina de spălat, dacă faci curat la tine în cameră, dacă tunzi iarba și dacă iei numai zece pe linie. Iubirea condiționată în acest fel naște adulți obsedați de muncă. Da, aceste persoane obsedate de muncă sunt motivate de nevoia de iubire. Cu toate că primesc frecvent laude și premii din partea angajatorilor, ceea ce le oferă un sentiment de mulțumire, acasă au relații de obicei distante cu soția și cu copiii, adică nu se simt iubiți tocmai de cele mai importante persoane din viața lor. În cazul în care nu reușesc să se trezească din acest comportament obsesiv, asemenea lui Jim, s-ar putea ca niciodată în viață să nu-și poată astâmpăra această sete de iubire.

O altă necesitate care determină comportamentul obsesiv de muncă este nevoia de-a realiza și de a lăsa în urmă ceva măreț.

Obsedatul de muncă vrea să facă ceva semnificativ și crede că cea mai rapidă modalitate pentru a crea ceva durabil și valoros este să își urmărească vocația cu pasiune, să își facă un portofoliu financiar impresionant sau să reușească să-și cumpere o casă cu mobilă scumpă. El caută valoare și importanță în locurile și contextele nepotrivite, dar încă nu-și dă seama de acest lucru.

Când te ascunzi de partener?

Unele dintre persoanele obsedate de muncă se și ascund de partenerii lor. De multe ori, se folosesc de serviciu sau de afaceri ca să evite să-și conștientizeze propriile sentimente sau pe ale soțului/soției. Pentru unii oameni e mai ușor să muncească decât să empatizeze cu cei apropiați. Cineva mi-a spus odată: „Bărbații adoră concurența, dar urăsc confruntările." Pentru unii bărbați, să se confrunte cu soția e din start o variantă pierzătoare.

Pentru unii oameni e mai ușor să muncească decât să empatizeze cu cei apropiați.

Niciun soț nu vrea ca soția lui să piardă confruntarea, fiindcă asta înseamnă fie că va deveni și mai dură cu el, fie că se va închide în ea. Pe de altă parte, nu vrea să piardă el însuși confruntarea, fiindcă asta i-ar confirma mesajul pe care l-a tot auzit din copilărie de la părinți, acela că nu e-n stare să facă nimic. Prin urmare, preferă să rămână la birou pentru a evita să dea ochii cu cea care îi spune că lasă de dorit ca soț și ca tată. Pentru dependentul de muncă, gândul că va avea de-a face cu o soție nemulțumită e suficient pentru a-l face să rămână peste program și să ajungă acasă abia după ce ea adoarme. Dacă oricum se simte prost față de prestația lui în familie, ultimul lucru de care are nevoie e și confirmarea ei. Și dacă a reușit să se convingă singur, prin rezultatele muncii lui, de faptul că este un om valoros, nu vrea ca soția să-l dezumfle și să-i repete profeția părinților. Dacă reproșurile ei s-au întins deja pe-o perioadă lungă, se va împăca cu gândul că oricum n-o poate mulțumi niciodată și-și va investi toată energia în profesie, unde are parte de succes și de recunoaștere. Sigur că și femeile pot dezvolta o

obsesie pentru muncă. De multe ori, se lasă complet absorbite de muncă, fie la birou, fie acasă, pentru a se ascunde de soții lor și pentru a evita o confruntare. Unele femei se refugiază în muncă tocmai pentru a scăpa de reproșurile soților, așa că aleg să petreacă ore în șir la birou.

Dacă vorbim despre evitarea reproșurilor, chiar și slujbele religioase pot deveni un refugiu. Pastorii intră de obicei în această categorie. Pentru ei, a fi în slujba Domnului devine o obsesie. Vor cu orice preț să-L mulțumească pe Dumnezeu, această entitate sfântă care cere perfecțiune sau, cel puțin, ca faptele bune să atârne mai greu decât cele rele. Ironia face ca acest tip de percepție să fie exact opusul mesajului creștin adevărat. Cu toate astea, mulți preoți și pastori interpretează Biblia prin prisma condamnării parentale și a așteptărilor perfecționiste. Prin urmare, Îl slujesc din greu pe Dumnezeu.

Odată, soția unui pastor mi-a spus: „Soțul meu ține predici împotriva adulterului, dar el însuși comite adulter. Nu, nu are o aventură cu o femeie, ci are o relație mult prea strânsă cu biserica. Eu sunt doar menajera lui, iar copiii noștri sunt orfani de tată. Toată lumea îl ridică în slăvi și îi spune ce pastor bun este fiindcă stă

mereu la dispoziția tuturor. Îmi pare rău, dar nu le împărtășesc părerea. Mi-e greu să cred că Dumnezeu e mulțumit când el acordă atât de puțin timp familiei lui, dar îl împarte bucuros cu ceilalți."

Am ascultat-o și am ajutat-o pe această femeie să găsească o modalitate prin care să poată ajunge la urechile și la sufletul soțului ei. A insistat pe lângă el să participe la o conferință doar pentru bărbați. Acolo a ascultat un jucător de fotbal afro-american vorbind despre rolul important pe care-l joacă bărbatul în familiile afro-americane. Și atunci, pastorul a simțit ca un fulger în inimă vocea lui Dumnezeu, arătându-i greșelile față de propria familie. Mai târziu, când jucătorul care le vorbea i-a rugat pe fiecare să se întoarcă spre persoana de lângă ei și „să-și mărturisească unul altuia vina", omul nostru a recunoscut în fața pastorului de lângă el faptul că greșise față de propria soție și față de copii. Acela a fost începutul unei schimbări radicale în parohia lui și în căsnicie.

Varianta lui Amy

Desigur, persoanele dependente de muncă sunt foarte responsabile, ceea ce chiar a contribuit la atracția inițială pe care au simțit-o

partenerii față de ei. De exemplu, Amy mi-a povestit cum au arătat primii ei ani împreună cu Jim după ce au avut acea discuție pe gazonul azilului.

„Când ne-am căsătorit, Jim avea douăzeci și patru de ani, iar eu aveam douăzeci și trei. Eram îndrăgostită până peste cap de el. Era idealul meu de bărbat de succes. Deja avea mai multe realizări la activ după terminarea facultății și eram sigură că o să avem o viață minunată împreună. În perioada în care m-a curtat, se comporta așa cum visasem întotdeauna: drăguț, galant, atent și arăta și bine. Eram sigură că va fi soțul perfect. Primii doi ani după ce ne-am căsătorit au fost frumoși. Am cumpărat casa, am mobilat-o, ne-am mutat. Apoi Jim a fost promovat. De atunci încolo, totul s-a schimbat. Aveam mai mulți bani, dar ne vedeam mai rar. Nu-mi plăcea cum evoluau lucrurile și i-am spus lui Jim că am senzația că slujba lui a devenit mai importantă decât mine. M-a asigurat că lucrurile nu vor rămâne așa, dar că în următorii doi-trei ani va trebui să petreacă mai mult timp la muncă. L-am înțeles și am fost de acord să ne sacrificăm dacă era doar o perioadă.

Un an mai târziu, am avut primul copil și, dintr-odată, toată viața mea a început să se învârtă în jurul lui. În acel prim an, mama lui Jim și mama mea m-au ajutat foarte mult. Datorită lor am reușit să-mi păstrez stabilitatea. Stăteau pe rând cu copilul, în timp ce eu mai furam câteva clipe de relaxare. De câteva ori, chiar am reușit să iau prânzul cu Jim în oraș. Au fost momente speciale. Mai apoi, părinții lui s-au mutat din oraș și mama mea s-a îmbolnăvit. Aveam nevoie de ajutorul lui Jim, dar el nu era lângă mine. După trei ani, situația se înrăutățise. Când am discutat iar cu Jim, mi-a reproșat că nu-i apreciez munca: «Ar trebui să fii recunoscătoare pentru toate lucrurile de care aveți parte atât tu, cât și copilul datorită mie», mi-a spus. Chiar eram recunoscătoare, dar nu mi se părea că avem o viață normală. Simțeam, în schimb, că a devenit obsedat de muncă și că eu nu mă aflam deloc pe lista lui de priorități.“

În următorii ani, Amy a alternat între atitudinea agresivă și cea pasivă. „Uneori îi țineam predici furioase și îl acuzam că nu mă iubește. La un moment dat, l-am acuzat și că ar avea o aventură. I-am spus că va veni ziua în care va regreta amarnic că a acceptat un asemenea post. M-am plâns de slujba lui și

i-am criticat toți șefii. I-am spus că n-am nici cea mai mică fărâmă de respect pentru conducerea unei firme care are pretenția ca angajații să petreacă atât de mult timp la birou. Apoi, o bună perioadă, nu-i mai ziceam nimic. Tăceam și încercam să-i arăt, prin comportamentul meu, faptul că sunt dezamăgită de el și de căsnicie. În perioadele astea, ne certam mai puțin, dar eu sufeream și mai mult. Treptat, am început să-mi pierd speranța. Mă împăcasem cu ideea că lui Jim chiar nu-i păsa."

Dur, ferm, blând

Schimbarea s-a produs când Amy a început să citească o carte despre motivațiile interioare ale comportamentului uman. „Am început să realizez faptul că felul în care se comporta Jim avea mai puțin legătură cu mine și mai mult cu el. Mi-am amintit ce-mi povestea la începutul relației despre cum tatăl lui îl critica tot timpul pentru rezultatele de la școală și de la sport. Chiar mi-am amintit povești specifice despre tatăl lui, care, într-o sâmbătă, după ce Jim tunsese tot gazonul, a venit și i-a arătat un loc pe care-l sărise și unde iarba era mai înaltă. Același tată îl lăuda rarisim, în schimb îl critica aproape mereu. Nu mai aveam nicio îndoială.

În copilărie, tatăl lui îi transmisese mesajul că nu este suficient de bun și că nu era mulțumit de el.

Pentru prima oară, am înțeles că principalul motiv pentru care Jim muncea atât de mult era pentru a-i dovedi tatălui său că era capabil să realizeze lucruri mari. Încerca să-și demonstreze propria valoare și, într-un fel, reușise. Succesele de la muncă veneau la pachet cu încrederea și aprecierea celorlalți și credeam că, prin urmare, se simte mulțumit de prestația lui. Problema era, desigur, că eu mă simțeam lăsată pe dinafară.“ Amy a mai înțeles că atitudinea ei critică și comentariile acide pe care le făcea despre slujba lui semănau destul de tare cu ceea ce auzise în copilărie de la tatăl său și, din acest motiv, el se îndepărta din ce în ce mai tare. Ca urmare, a hotărât ca, în loc să-i ofere reproșuri și replici tăioase, să-și arate din când în când aprecierea pentru ceea ce făcea la serviciu.

„Am început să-i vorbesc despre lucrurile bune pe care le auzisem de la alții despre firma la care lucra. Îi spuneam lucruri precum: «Cred că șeful tău e foarte mulțumit de tine. Probabil că decizia pe care ai luat-o a adus mii de dolari pentru firmă.» Am încercat să-i spun că sunt

recunoscătoare pentru toate lucrurile pe care ni le asigura mie și copiilor. Am vrut să-i ofer cuvintele de încurajare de care avea nevoie.

În câteva luni, atmosfera dintre noi s-a schimbat. Nu ne mai certam, iar el părea că s-a bucurat în cele câteva dăți când am reușit să ieșim la cină. Însă, în ceea ce privește munca, nu se schimbase nimic. Simțeam că mi-am schimbat atitudinea, că nu mai aveam un comportament negativ și că reușisem să-i ofer încurajarea de care avea nevoie. Nimic din toate astea nu părea să-l influențeze să facă vreo schimbare."

Și atunci, cum de s-a gândit Amy să viziteze acel cămin de bătrâni? Într-una dintre discuțiile lor, o prietenă i-a sugerat să încerce să pună piciorul în prag, spunându-i că uneori iubirea trebuie să fie exprimată în moduri mai dure și mai ferme, iar dacă iubești pe cineva, trebuie să ai și o discuție serioasă cu el, folosind un ton blând, dar ferm: „M-am gândit destul de mult la ce mi-a spus și mi-am dat seama că, deși era un om bun, pentru a scăpa de obsesia pentru muncă, Jim avea nevoie de un șoc, așa că am întors-o pe toate părțile și am căutat un mod inedit de a-i spune că sunt nefericită în căsnicie și că nu mai pot continua în felul acela. Știam că în ultimele

luni îmi schimbasem comportamentul față de el și că în felul ăsta îi arătasem cu blândețe și cu răbdare că îl iubesc. Acum, trebuia să dau milităria jos din pod."

Încearcă să nu-ți lași atitudinea negativă să
se transforme în acțiuni negative.

„Repetasem de multe ori discursul pe care i l-am ținut la azilul de bătrâni. Am încercat să-i transmit emoție, să fiu sinceră, dar și fermă. Slavă Domnului că m-a ascultat!"

După ceva timp, Jim a fost de acord să meargă cu Amy la terapie de cuplu. Terapeutul l-a ajutat să ia decizia de-a se orienta către o altă profesie, care să-l solicite mai puțin și să-i dea ocazia s-o ia de la capăt, având și o perspectivă mai echilibrată asupra vieții. Când povestește despre schimbările făcute de soțul ei, Amy le numește *radicale*, dar de mare ajutor pentru căsnicia lor. Apoi mi-a spus cu o sclipire în ochi: „Chiar mă gândesc cu bucurie la ziua în care o să ne mutăm împreună la acel centru

pentru bătrâni, dar mă bucur că nu mai e nevoie să aștept până atunci pentru a începe viața alături de el."

„Nu sunt sigur că ne vom mai permite să locuim în acel azil", a adăugat Jim, „dar nu contează. O să ne bucurăm de relația noastră oriunde am fi."

Cred că, în cazul lor, au fost foarte importante eforturile inițiale ale lui Amy de a-i arăta într-un mod blând și tandru că îl iubește, înainte să pună piciorul în prag. Poate că Jim nu ar fi fost la fel de receptiv stând pe acel gazon al azilului pentru bătrâni, dacă ea nu i-ar fi înțeles mai întâi nevoia de a face ceva important și de a se simți valoros, dacă n-ar fi luat în considerare rolul pe care l-au avut în crearea obsesiei lui pentru muncă mesajele critice primite în copilărie de la tată și dacă n-ar fi înlocuit propriile reproșuri legate de muncă cu vorbe de încurajare. Cred că, înainte să ajungi să pui piciorul în prag, trebuie să încerci întotdeauna să rezolvi lucrurile cu vorba bună.

Amintește-ți că iubirea înseamnă să te preocupe tot timpul interesele persoanei iubite. Primul pas este să încerci să înțelegi comportamentul ei, motivele în funcție de care acționează și apoi să te întrebi dacă nu cumva

felul în care ai reacționat până atunci în fața comportamentului său negativ a înrăutățit situația. De cele mai multe ori, primul pas către o schimbare pozitivă în căsniciile cu probleme este să-ți schimbi atitudinea după ce ai reușit să înțelegi mai bine ce se află în spatele acelui comportament.

Apoi, amintește-ți că trăirea adevărată te încurajează să-ți asumi răspunderea pentru propria atitudine față de partener. Dacă ești căsătorit cu o persoană obsedată de muncă, fii sincer cu tine în ceea ce privește atitudinea pe care-ai avut-o față de comportamentul ei. Încearcă să nu-ți lași atitudinea negativă să se transforme în acțiuni negative. Ia, în schimb, exemplul lui Amy și încearcă să aduci o schimbare pozitivă în relația ta, după ce-ți recunoști greșelile și înțelegi faptul că, deși nu-ți poți schimba partenerul, îl poți influența.

Atunci când reușești să-ți schimbi modul de a gândi și reacțiile negative, devii deschis către alte abordări și, în felul acesta, lași cale liberă iubirii și minunilor pe care le poate ea îndeplini.

CAPITOLUL 6
Soții depresivi

Joe ar fi trebuit să fie un bărbat fericit. După ce fusese disponibilizat, în urmă cu mai mulți ani, își pornise singur o afacere care începea să meargă bine. Cu toate acestea, avea alte griji pe cap când a venit la mine la cabinet: „Am o problemă cu soția, dr. Chapman. Pare extrem de nefericită. Nici nu-mi mai amintesc când am văzut-o zâmbind ultima oară. E extrem de negativistă și mâhnită în legătură cu afacerea și aproape cu toate lucrurile din viața noastră. Nu-i stă deloc în fire."

Mi-a mai spus că soția lui, Kara, care de obicei avea un tonus bun, era complet lipsită de motivație și rareori mai stătea la masă cu el și cu copiii. „Cred că în ultimul an a slăbit aproape douăzeci de kilograme. Stă trează toată noaptea. Mi-a spus că nu poate să doarmă, ceea ce, bineînțeles, înseamnă că nici eu nu pot să dorm. Își face tot soiul de griji. Sincer vorbind, atmosfera e destul de tensionată la noi acasă. Îmi pare rău și pentru copii, cu toate că ei mai primesc totuși ceva

atenție din partea ei, spre deosebire de mine. Sunt sigur că și ei simt că e ceva în neregulă cu mama lor. Pare deprimată tot timpul.“ Joe reușise să descrie în câteva cuvinte cele mai frecvente simptome ale depresiei. Persoanele aflate în depresie se simt triste, au o gândire negativă și un comportament apatic. Din punct de vedere fizic, depresia se poate manifesta prin lipsa poftei de mâncare, scăderea în greutate, insomnii sau, dimpotrivă, somn în exces și pierderea libidoului. Toate acestea sunt de obicei însoțite de o anxietate generală. Persoana depresivă va avea sentimente de teamă, nesiguranță și îi va fi greu să ia anumite hotărâri.

Mii de bărbați și de femei se vor regăsi în sentimentul de frustrare descris de Joe, deoarece mulți trăiesc, la rândul lor, alături de persoane deprimate. Din nefericire, prea puțini dintre ei cunosc cauzele depresiei și cum poate fi vindecată. Pur și simplu nu înțeleg de ce soțul sau soția nu-și poate *veni în fire și vedea de viață*. Această lipsă de înțelegere creează frustrare și duce la reproșuri. Or, criticile din partea partenerului de viață nu fac decât să înrăutățească problema.

De ce sunt deprimați?

Nu e deloc simplu să înțelegi depresia. Există mai multe tipuri de depresie, fiecare având, la rândul ei, o cauză aparte, care generează diferite tipuri de energie și de adâncire în depresie. Nu aș vrea ca în acest capitol să redau un tratat întreg asupra depresiei, dar sunt câteva lucruri care trebuie spuse și care te vor face să înțelegi mai bine. Gândește-te că există trei tipuri de depresie.

În primul rând, depresia poate fi cauza unei boli fizice. De exemplu, când ai o gripă urâtă, nu-ți prea mai pasă ce se întâmplă la birou. Vrei doar să stai liniștit și să dormi cât mai mult cu putință. Nu te mai interesează ce se întâmplă în jurul tău. Iei o pauză de la viața normală, iar mintea și emoțiile tale intră într-o stare de depresie. În felul acesta, natura te protejează de anxietatea provocată de faptul că nu mai ești conectat la lumea înconjurătoare. Din fericire, gripa trece și depresia se disipează, deși e posibil să rămâi cu un sentiment de apăsare una sau două zile chiar și după ce trec simptomele. Mintea are nevoie de aceste câteva zile pentru a reveni la starea ei normală, iar bolile serioase pot cauza depresii și mai puternice și pe perioade mai lungi.

Al doilea tip de depresie se mai numește și *depresie de situație* sau *depresie reactivă*. Acest tip de depresie apare în urma unor întâmplări dureroase prin care trecem în viață. Cele mai multe astfel de experiențe au legătură cu sentimentul de pierdere. De exemplu, depresia poate apărea după decesul soțului sau al soției, în urma unui divorț, pierderii slujbei, plecării copilului la facultate, decesului unuia dintre părinți, pierderii unui prieten, unui câștig sau a sănătății. Depresia mai poate apărea ca urmare a neîmplinirii unui vis, cum ar fi cel al unei căsnicii fericite, din cauza faptului că simți că nu-ți mai iubești partenerul sau fiindcă ți-ai pierdut speranța că relația și căsnicia ta vor mai fi vreodată așa cum ți-ai dorit.

Al treilea tip de depresie e provocat de o dereglare biochimică din creier. I se mai spune *depresie endogenă*. Cuvântul *endogen* înseamnă „dinăuntrul corpului", iar cauzele sunt schimbările chimico-biologice care se petrec în corp. În acest caz, depresia este o boală fizică. Există mai multe forme ale depresiei biologice. Unele au legătură cu modul de funcționare a creierului, mai exact cu impulsurile electrice și cu neuromediatorii de la nivelul creierului. Altele apar din cauza unor dereglări ale

sistemului endocrin. Glandele sistemului endocrin (tiroida, paratiroida, timusul, pancreasul, glanda pituitară, suprarenalele, ovarele și gonadele) produc hormoni care sunt eliberați în sânge pentru a îndeplini funcții diferite. Când nivelurile acestor hormoni cresc sau scad, apare depresia. Există, de asemenea, anumite dereglări ale metabolismului care pot provoca depresie. Corpul asimilează tot timpul mâncarea, pe care-o descompune în diferite substanțe ce pot fi înmagazinate sub formă de energie. Atunci când metabolismul se dezechilibrează, se poate instala depresia. De exemplu, un nivel foarte scăzut de zahăr în sânge poate duce la instabilitate emoțională și la depresie.

Cauzele biologice ale apariției depresiei sunt mai numeroase în rândul femeilor decât al bărbaților. Este binecunoscut faptul că organele reproducătoare ale femeilor favorizează trecerile de la o stare la alta. Sindromul premenstrual, cunoscut și ca SPM, se manifestă ca o scurtă perioadă de depresie la începutul menstruației. Se întâmplă destul de frecvent. Medicii au recunoscut inclusiv faptul că unele femei suferă de sindrom premenstrual disforic (SPMD[11]), o formă mai severă și chinuitoare de sindrom premenstrual. Femeile

aflate la menopauză trec prin episoade depresive. Variațiile nivelului de progesteron influențează starea de spirit a femeilor.

Cincisprezece la sută dintre femei se confruntă cu depresia postnatală, iar cifra este și mai ridicată în rândul mamelor adolescente, al femeilor care se confruntă cu sărăcia, al celor care au avut SPMD timp de mai mulți ani sau în cazul în care copilul trebuie să rămână mai mult timp după naștere la secția de neonatologie. Printre simptomele depresiei post-partum se numără:

- Furie și iritabilitate;
- Dezinteres față de copil;
- Insomnii și lipsa poftei de mâncare;
- Plânsul și tristețea;
- Sentimente de vină, rușine sau deznădejde;
- Lipsa de interes și bucurie față de lucrurile care îți plăceau înainte;
- Gânduri să-i faci rău copilului sau ție însăți.[12]

Vestea bună despre depresia biologică este că poate fi tratată rapid cu medicamente. Vestea proastă e că doar o treime dintre cazurile de

depresie sunt depresii biologice. Cea mai frecventă formă de depresie este cea situațională. În cazul ei, medicamentele nu sunt de prea mare ajutor decât dacă nu cumva depresia situațională durează de atât timp, încât a afectat biochimia corpului. Este adevărat că, indiferent care ar fi cauza depresiei, dacă e de lungă durată, poate afecta transmisiunile neurochimice ale creierului. În astfel de cazuri, tratamentul depresiei poate include medicație.

Dacă persoana cu depresie clinică nu urmează un tratament, depresia se va accentua.

Aproape cu toții trecem din când în când prin scurte episoade de depresie situațională. Ele sunt reacții normale la problemele cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi. De obicei, nu ne simțim copleșiți de ele și nici nu le lăsăm să ne domine comportamentul, iar în câteva zile constatăm că dispar cu totul. Depresia nu a avut consecințe majore asupra ritmului nostru de viață.

Alte dăți, depresia poate deveni o problemă serioasă. De obicei, când se discută despre aceste perioade mai serioase ale depresiei, este folosită expresia *depresie clinică*. Termenul este folosit în mai multe sensuri, dar de cele mai multe ori se referă la o depresie care durează de câteva săptămâni sau luni și care afectează funcțiile normale ale vieții, precum somnul, pofta de mâncare, capacitatea de lucru și relațiile sociale. Din momentul în care a fost diagnosticată cu depresie clinică, persoana în cauză trebuie să urmeze un tratament, deoarece este puțin probabil să dispară cu timpul. Dacă persoana cu depresie clinică nu urmează un tratament, boala se va accentua până când acea persoană se va izola tot mai mult de realitățile vieții. Medicul specialist este cel mai în măsură să identifice cauza depresiei și să propună o schemă de tratament.[13]

Rolul medicului, rolul terapeutului

Cele mai multe persoane aflate în depresie, atunci când au nevoie de ajutor, se adresează medicului lor. Cu toate astea, medicii generaliști nu au suficient timp să facă o analiză în profunzime pentru a afla cauza depresiei. Prin urmare, ei vor prescrie ceea ce se numește în mod generic tratament cu

antidepresive. Dacă depresia are cauze biologice, atunci tratamentul poate da rezultate. De obicei, e nevoie de trei sau patru săptămâni pentru a stabili dacă o schemă de tratament dă rezultate sau nu. Dacă rezultatele se lasă așteptate, medicul va prescrie un alt tip de tratament. De multe ori, acesta poate recomanda chiar și trei sau patru variante de tratament până să ajungă la o formulă care să producă schimbări vizibile în starea pacientului.

Dacă, în schimb, depresia nu are o cauză biologică, tratamentul medicamentos nu va fi de prea mare ajutor. Din moment ce doar o treime dintre cazurile de depresie sunt de ordin biologic, este mult mai indicat ca persoana respectivă să se adreseze unui terapeut specializat, care are experiență în tratarea acestei afecțiuni. Prin natura profesiei sale, terapeutul are mai mult timp să identifice sursa depresiei. Dacă este vorba despre o depresie de situație, atunci terapia este cea mai potrivită abordare. Persoana respectivă trebuie să reușească să-și gestioneze suferința provocată de pierderea care a dus la apariția depresiei sau să învețe să se adapteze la noua situație. La acest rezultat se poate ajunge cel mai sigur sub supravegherea unui terapeut specializat. Dacă

acesta ajunge la concluzia că există și o componentă biochimică a depresiei, îi va recomanda pacientului său să se adreseze și unui psihiatru, care, în urma unei evaluări, va prescrie o schemă de tratament. În aceste cazuri, terapia combinată cu medicația reprezintă cea mai bună soluție.

Cât despre depresiile care apar în urma unor probleme de ordin fizic, cum ar fi gripa, cancerul sau alte boli cronice, acestea pot fi ameliorate cu ajutorul terapiei, în timp ce boala în sine va fi tratată cu medicamente. De obicei, între cele două specializări, medic și terapeut, se creează un respect reciproc pentru valoarea muncii și pentru contribuția fiecăruia la îmbunătățirea stării de sănătate a pacientului.

În toate cazurile de depresie, latura spirituală a vieții constituie o parte importantă a tratamentului. Cei mai mulți specialiști admit existența unei legături între aspectele fizice, psihologice și spirituale ale vieții. Din punctul meu de vedere, terapeutul care refuză să ia în considerare zona reînnoirii spirituale pierde din vedere unul dintre cele mai importante aspecte din tratamentul depresiei. Pe de altă parte, există și pericolul întâlnirii cu acei împătimiți ai religiei care percep depresia strict

ca pe o problemă spirituală și au tendința să accentueze sentimentul de vină prezent oricum la persoana cu depresie. În loc să ajute, o asemenea abordare adâncește depresia. Cel mai sănătos mod de tratare a depresiei implică o evaluare onestă și în profunzime a tuturor celor trei elemente: partea fizică, cea psihologică și cea spirituală. Depresia nu este o boală incurabilă. Până și persoanele care se luptă cu depresia de luni sau uneori de ani de zile își pot îmbunătăți starea cu ajutorul tratamentului potrivit.

Joe: ce e de făcut?

În timp de Joe îmi povestea despre comportamentul soției lui, îmi devenea din ce în ce mai clar faptul că nu înțelegea deloc niciuna dintre aceste noțiuni. Știa că soția lui, Kara, avea o problemă și știa că din cauza acelei probleme se simțea și el frustrat. Dar nu știa sigur nici care era problema și, în mod cert, nu avea nici cea mai vagă idee cum să-i fie de ajutor. La început, încercase să fie empatic și s-o asculte. Îi oferise cele mai bune sfaturi pe care a fost în stare să le ofere. Cu toate astea, nu văzuse nicio schimbare din partea ei și începuse să-și piardă răbdarea. Până la urmă, a

început să-i spună inclusiv lucruri precum: „O să ne distrugi căsnicia și le faci rău și copiilor. Revino-ți!“

Când a ajuns la mine la cabinet, Joe era dispus să facă un ultim efort disperat. Deja se gândea să divorțeze de ceva timp, fiindcă simțea că nu poate rămâne toată viața într-o căsnicie atât de stresantă. I-am înțeles frustrarea lui Joe, dar în sufletul meu știam că divorțul nu era soluția de care avea nevoie. Primul lucru pe care i l-am sugerat a fost să citească o carte despre depresie. Îmi era clar că, nereușind să înțeleagă câteva noțiuni de bază despre depresie, nu va fi în stare să facă nicio schimbare pozitivă în căsnicie. Peste o săptămână, când a revenit la cabinet, citise toată cartea și mi-a spus: „Nu am niciun dubiu. Kara este deprimată. Are toate simptomele. Nu știu dacă este vorba despre o depresie biologică sau una de situație, dar știu sigur că este deprimată.“ Citise cartea din scoarță în scoarță.

Acum, că eu și Joe ajunseserăm la aceeași concluzie cu privire la depresia Karei, întrebarea era cum s-o convingem de faptul că are nevoie de ajutor. Așa că l-am întrebat: „Dacă i-ai spune că ai venit la mine să discuți

despre propriile tale nemulțumiri în căsnicie și că eu am insistat să o cunosc și pe ea, crezi că ar veni la cabinet?“

„Nu știu“, mi-a răspuns Joe. „N-a mai ieșit din casă de cel puțin două săptămâni.“

I-am sugerat lui Joe să discute cu soția lui și s-o roage să sune la mine la cabinet, iar dacă n-ar fi sunat într-o săptămână, urma s-o apelez eu. Am căzut amândoi de acord și i-am mai spus lui Joe: „Încă ceva, nu-i pomeni Karei cuvântul *depresie*. Spune-i doar că tu ai discutat cu mine despre ce te nemulțumește pe tine în căsnicie.“ Nu voiam ca ea să aibă impresia că am complotat, i-am pus diagnostic și acum ne propuseserăm s-o vindecăm.

Discuția cu Kara

A trecut și săptămâna următoare, iar Kara nu m-a sunat. Peste două săptămâni, i-am lăsat un mesaj în căsuța vocală și am rugat-o să treacă pe la mine. Peste patru zile, a apărut în sfârșit la cabinet îmbrăcată cu niște haine prea largi pentru corpul ei subțire și cu un chip lipsit de expresie. I-am spus că, după ce am discutat cu Joe despre problemele lui, mă interesa să aud și perspectiva ei despre căsnicia lor. „Aș vrea să fii sinceră cu mine“, am adăugat.

I-am pus câteva întrebări normale, precum de câți ani era căsătorită, câți copii avea și să-mi spună cât de sănătoasă i se părea căsnicia ei pe o scară de la unu la zece. La ultima întrebare, răspunsul ei a fost „doi". Cel puțin, era conectată încă la realitate. Când am întrebat-o dacă întotdeauna existaseră probleme în căsnicie, mi-a răspuns că nu, până în momentul în care a murit mama ei.

„Era bolnavă de ceva timp și am trecut cu greu prin acea perioadă. Apoi a murit, iar eu, cumva… mi-am pierdut scânteia. Nu prea m-a mai interesat nimic în jurul meu, nici măcar Joe sau copiii, deși pentru copii am reușit cât de cât să fac minimumul necesar. La început, mi-a părut rău pentru Joe, fiindcă îmi dădeam seama că nu mai eram deloc o soție bună pentru el, dar după ce mi-a trântit niște lucruri la nervi, mi-am spus că oricum nu merită o soție și mi-a păsat și mai puțin. Nu mă mai interesează nimic, sinceră să fiu. Cel mai mult mi-aș dori să mor. Ar fi mai bine și pentru mine, și pentru familia mea."

„Cum ai descrie felul în care te simți?" am continuat.

„Nu am pic de energie", mi-a răspuns. „Nu mă interesează să fac nimic. Încerc doar să dorm cât pot de mult."

„Ești furioasă pe Joe?“ am întrebat-o.
„Nu, nu simt nimic față de el“, mi-a răspuns.
„Ai discutat vreodată cu medicul tău despre felul în care te simți și despre lipsa de energie?“ am continuat.
„Da, după moartea mamei, am trecut o dată. Mi-a spus că am depresie și mi-a prescris niște antidepresive. Am luat două sau trei pastile, dar mă amețeau, așa că nu le-am mai luat.“
„Cunoști alte persoane care să fi suferit de depresie?“ i-am zis.
„Nu tocmai. Mama mi-a povestit că bunica mea a murit de depresie după ce fiul ei, fratele mamei, a murit într-un accident. N-am cunoscut-o niciodată pe bunica.“
„Eu cunosc multe persoane care au suferit de depresie“, i-am zis. „Și niciuna n-a murit din cauza asta. De fapt, și-au revenit complet și acum duc vieți fericite.“ Apoi i-am povestit Karei câteva lucruri despre depresie, cum se manifestă, care sunt cauzele și cum se tratează. La final, am întrebat-o dacă ea crede că suferă de depresie.
„Știu că sunt deprimată“, mi-a răspuns, „dar nu știu ce-aș putea face. Nu prea cred, de fapt, că ar mai fi ceva de făcut.“
În acel moment, i-am spus:
„Știi, uneori, când suntem deprimați de mai mult timp, avem sentimentul că nu se mai

poate face nimic și că nu ne vom putea reveni niciodată. Vreau să știi că depresia se poate vindeca. Durează mai mult, dar la final vei putea fi din nou fericită. Îți vei putea reface viața alături de Joe și poți redeveni mama pe care ți-ai dorit-o întotdeauna pentru copii. Uite, am o bună prietenă care a ajutat multe persoane să-și revină din depresie", am adăugat. „Dacă reușesc să-ți programez o întâlnire cu ea, ai fi dispusă să vă vedeți câteva săptămâni și s-o lași să te ajute să părăsești această vale apăsătoare a depresiei, ca să ieși la lumină de cealaltă parte a muntelui, unde strălucește soarele și florile înfloresc?"

„Nu știu dacă am suficientă energie, dr. Chapman."

„Te înțeleg perfect, dar ai vrea să încerci, cel puțin?"

„Da, cred că da", mi-a răspuns.

Cei mai mulți oameni aflați în depresie profundă nu sunt foarte motivați să înceapă terapia. În cazul lor, te poți aștepta cel mult să fie de acord cu ceea ce le propui tu.

„În regulă. O să-ți stabilesc o întâlnire și te va suna cineva din partea ei. După ce reușești să te vezi cu ea de șase ori, aș vrea să ne

reîntâlnim și să mai stăm de vorbă.“ Kara a fost de acord și a ieșit din cabinet la fel de încet și de insesizabil cum intrase.

„Așa da“ și „așa nu“ pentru Joe

Săptămâna următoare m-am revăzut cu Joe și i-am povestit despre cum a decurs întâlnirea cu soția lui și ce strategie de recuperare i-am propus. L-am rugat să aibă o atitudine cât mai pozitivă față de ea și i-am dat următoarea listă cu ce trebuie și ce nu are voie să facă în perioada în care o va ajuta. Dacă și tu ești căsătorit cu cineva care suferă de depresie sau dacă cunoști pe altcineva care este căsătorit cu o astfel de persoană, puteți urma cu încredere lista.

Așa nu

1. Nu-i spune că n-are niciun motiv să fie deprimată.
2. Nu-i spune că totul va fi bine.
3. Nu-i spune lucruri precum „revino-ți“ sau „trezește-te“.
4. Nu-i spune că problema ei e una spirituală.

5. Nu-i spune că problema ei are rădăcini familiale.
6. Nu-i spune de ce crezi tu că e deprimată.
7. Nu-i oferi sfaturi; mai degrabă, încurajeaz-o să-și asculte terapeutul.

Așa da

1. Spune-i că ești bucuros pentru faptul că merge la terapie.
2. Spune-i că tu o vei asculta întotdeauna, dacă simte nevoia să vorbească cu cineva.
3. Ia ca atare ceea ce simte, fără s-o învinovățești. Dacă ea îți spune: „Mă simt goală pe dinăuntru“, ai putea să-i răspunzi „Vrei să-mi spui mai multe despre asta?“
4. Continuă să ai grijă de copii și să te ocupi de restul treburilor care sunt de făcut prin casă.
5. Fii atent la semne care dau de înțeles că viața ei e în pericol (discuții despre sinucidere sau anumite gesturi).

6. Dacă observi astfel de semne, anunță-i terapeutul.
7. Spune-i că ai încredere în ea și că ești convins de faptul că va depăși această perioadă.
8. Încurajeaz-o să ia hotărâri, dar n-o forța.

„Ține minte că tu o poți încuraja, o poți susține și poți crea condițiile, mediul potrivit ca ea să se vindece“, i-am spus lui Joe. I-am amintit apoi de cel de-al treilea principiu al trăirii adevărate: nu îi pot schimba pe ceilalți, dar îi pot influența.„În același timp, încearcă să-ți amintești faptul că nu poți deveni terapeutul Karei.“ Joe era dispus ca în toată această perioadă să îi arate Karei cât de mult o iubește, dar pe lângă asta, ea avea nevoie și de ajutorul unui terapeut.

I-am reamintit faptul că, în ciuda sentimentelor de frustrare pe care le are, poate face multe schimbări pozitive în căsnicia lui nefericită. L-am încurajat să-și recunoască propria atitudine față de depresia soției și i-am spus că această atitudine este strict responsabilitatea *lui*, nu a ei. Deși soția lui

suferea de depresie, asta nu însemna că el trebuia să se adâncească în aceeași stare. Putea, în schimb, să-și păstreze tonusul pozitiv, în pofida situației negative.

Dacă soția lui suferea de depresie, asta nu însemna că el trebuia să se adâncească în aceeași stare.

Știam că nu-i va fi ușor. L-am mai încurajat să recunoască față de Kara modul greșit în care reacționase la starea ei de depresie. Apoi a înțeles faptul că furia și frustrarea lui nu făcuseră decât să înrăutățească situația. În sfârșit a început să înțeleagă și că, în ciuda acelor greșeli, nu însemna că era singurul vinovat. Am stabilit cu Joe să ne vedem periodic cât timp Kara mergea la terapie, iar când avea să se pună pe picioare, cu ajutorul terapeutului ei, urmau să vină amândoi la mine la terapie de cuplu.

Când m-am reîntâlnit cu Kara după primele ei șase ședințe, diferența era vizibilă. Își ținea spatele mai drept și mă privea în ochi mai des. Nu mai avea expresia aceea năpăstuită și se

îngrășase câteva kilograme. Ce o interesa cel mai tare să afle era dacă eram de acord cu urmarea unui tratament medicamentos. Terapeutul îi recomandase să ia legătura cu un psihiatru pentru o evaluare și pentru stabilirea unei scheme de tratament. Kara era destul de reticentă. Am încurajat-o să aibă încredere în sfatul psihologului. I-am spus că terapeutul ei avea o experiență bogată în lucrul cu persoane cu depresie, iar dacă ea considera că există și o latură biologică a depresiei sale, era chiar recomandat să încerce. I-am reamintit faptul că medicamentele i-ar fi de mare ajutor dacă depresia cu care se lupta ea avea și o cauză biologică, după care am asigurat-o că antidepresivele nu provoacă dependență și că urmarea unui tratament nu este un semn de slăbiciune, ci de înțelepciune. Cu acordul Karei, am discutat cu terapeutul ei și mi-a spus că, deși depresia ei părea provocată de moartea mamei, avea rădăcini mai adânci, în faptul că tatăl o abuzase sexual în copilărie. Moartea mamei scosese la suprafață toate aceste sentimente și așa intrase în depresie. Fiindcă nu se tratase deloc timp de un an, depresia o afecta fiziologic. Prin urmare, tratamentul cu antidepresive devenise necesar pentru recuperarea ei.

După opt luni, când am început terapia de cuplu cu Joe și Kara, era evident faptul că făcuse progrese mari. Zâmbea, făcea chiar câte-o glumă din când în când. Nu mai zăcea toată ziua în pat, ci alerga, gătea, mergea cu copiii la cumpărături și, din când în când, cânta în corul bisericii. Ea și Joe deja se îndreptau cu pași repezi spre reluarea ieșirilor în doi. După însă șase sau șapte luni de terapie de cuplu, le-am spus că nu mai era cazul să vină. Astăzi au o căsnicie sănătoasă, țin legătura și cu restul familiei, sunt foarte implicați în treburile parohiei lor și s-au înscris împreună la un curs de creșterea și educarea copiilor.

Cazul lui Joe și al Karei ilustrează faptul că uneori cauzele depresiei nu sunt ușor de identificat. În plus, ne mai arată faptul că cei mai mulți dintre noi pot gestiona relativ ușor o stare depresivă care durează o zi sau o săptămână, dar atunci când ea se prelungește și începe să ne afecteze comportamentul de zi cu zi, e cazul să ne interesăm de niște opțiuni de tratament.

Suferința după o pierdere

Fiecare schemă de tratament pentru depresia situațională pornește de la ajutarea persoanei să gestioneze sentimentul de suferință. Aproape

întotdeauna, depresia situațională are legătură cu pierderea a ceva, fie că vorbim despre o slujbă, unul dintre părinți, pierderea unui copil, a integrității, a sănătății, a căsniciei sau pierderea unui vis. Dacă persoana respectivă, din varii motive, nu-și poate exprima sentimentul de suferință pentru o pierdere, mai mult decât sigur va ajunge în pragul depresiei.

William, soțul Sonyei, a început să fie deprimat aproape imediat după moartea tatălui său. Din fericire, Sonya a recunoscut simptomele și a făcut legătura dintre pierderea importantă pe care o suferise acesta și apariția depresiei. În plus, și-a dat seama că suferința se diminuează în timp dacă William discută despre pierdere. Așa că a început să-și întrebe soțul despre tatăl lui, William senior, mai mult decât întrebase vreodată în viața ei, iar el a început să vorbească. Așa a aflat care erau amintirile frumoase ale lui William cu tatăl său, când îl ajuta la fermă în copilărie. Tot el i-a povestit amintirile dureroase despre disciplina dură pe care același tată i-o impusese. Ea îl întreba, iar el răspundea. Știa că în felul acesta îl ajută să-și aline suferința și să iasă treptat din depresie.

La început, William n-a vrut să vorbească. I-a spus scurt: „Oricum nu mai este. Nu văd de ce trebuie să vorbim despre el.“ Dar Sonya nu s-a dat bătută. Era convinsă că trebuie să-l facă să vorbească și chiar voia să asculte ce avea de spus. Își dăduse seama că pierderea trăită însemna mai mult decât moartea lui, dar și că această moarte scosese la iveală suferințe mai adânci din copilărie: faptul că tatăl nu venise la niciun meci de baschet de-ale lui să-l susțină din tribune, cuvintele grele pe care i le aruncase și faptul că nu avea nici măcar o amintire cu el spunându-i „te iubesc“.

William nu-și mai împărtășise cu nimeni în acest fel gândurile și sentimentele, dar Sonya a avut înțelepciunea să insiste și să-l asculte din toată inima, fără să încerce ea însăși să-i vindece rănile. Doar îi spunea lucruri precum: „Cred că ți-a fost tare greu; și cum ai reacționat atunci?“ A evitat să facă afirmații prin care el să se simtă judecat, cum ar fi: „Și te-ai supărat din atâta lucru? Dar de ce te-a deranjat așa ceva?“ Pur și simplu l-a ascultat și i-a răspuns într-un mod pozitiv. L-a lăsat să-și mărturisească suferința. L-a ajutat s-o exprime.

Și-a dat seama că nu avea cum să-i alunge ea suferința, dar că îl putea influența încurajându-l să vorbească despre durerea lui

și, astfel, să-l ajute să se vindece. Cu toate că se simțea și ea frustrată de faptul că William se îndepărtase și că se închisese în el, a ales să nu se lase controlată de aceste emoții. În schimb, a decis să aibă acțiuni pozitive și să-și ajute căsnicia astfel. A folosit iubirea pe care o simțea pentru William ca pe-o armă în favoarea recuperării lui.

În primele șase luni după moartea tatălui său, au purtat mai multe astfel de discuții. Apoi, cam din trei în trei luni, Sonya aducea din nou vorba despre el. A procedat în acest fel timp de doi ani. La sfârșitul celor doi ani, William reușise să-și lase în urmă suferința și era capabil să-și vadă de viață. Depresia lui nu s-a adâncit, fiindcă a avut ocazia să-și exprime durerea. Dacă soția lui nu i-ar fi fost alături în tot acest timp, ar fi avut șanse foarte mari să intre într-o depresie profundă și de lungă durată, din care ar fi reușit să iasă doar cu ajutorul terapiei susținute. Când ajuți pe cineva să vorbească despre o pierdere, de fapt previi o suferință mai puternică și eviți o depresie serioasă.

Un soț sau o soție înțeleaptă își va face timp să adune informații despre depresie și suferință. Mai devreme sau mai târziu, ne vom confrunta cu toții cu pierderi în viață. Aceste pierderi pot fi întâmpinate ori cu sentimente de durere

vindecătoare, ori cu depresii dintre cele mai acute. Partenerul care înțelege depresia și procesul mai complex al suferinței poate fi de mare ajutor în asemenea momente de criză.[14] În schimb, partenerul care nu înțelege acest proces poate înrăutăți durerea jumătății lui. Există nenumărate surse de informare pe tema depresiei pe internet, la orice bibliotecă publică și poți apela chiar la un preot sau la un terapeut pe care ți-l recomandă cunoștințele. Soțul sau soția înțeleaptă se va informa și va fi pregătit/ă să ajute la procesarea suferinței și la alungarea depresiei.

Amintește-ți ce poți face *tu*

Dă-mi voie să rezum câteva elemente cheie pentru a-ți ajuta partenerul deprimat. Persoanele aflate în depresii profunde vor avea rareori inițiativa de-a începe procesul de vindecare. Se simt copleșite de întunericul din viața lor și au tot timpul sentimentul că, orice ar face, e în zadar. Prin urmare, fii iubitor și arată-ți compasiunea pentru starea partenerului încurajându-l. Partenerul iubitor are un rol foarte important în evoluția persoanei deprimate.

Dacă depresia persistă mai mult de câteva săptămâni, încurajeaz-o să meargă la un

terapeut, la un medic sau chiar la un preot. Dacă nu-ți ascultă sfatul, spune-i că vrei s-o ajuți, fiindcă nu poți sta cu mâinile în sân în timp ce ea se lasă pradă complet suferinței. Amintește-ți să aplici principiile trăirii adevărate, în special principiul trei și șase: nu îi pot schimba pe ceilalți, dar îi pot influența și iubirea este cea mai puternică armă din lume de partea binelui.

Persoanele aflate în depresii profunde vor avea rareori inițiativa de a se vindeca.

Sugestia mea ar fi ca în aceste cazuri să iei legătura cu un terapeut sau cu preotul din parohia ta, să-i spui ce te îngrijorează la partenerul tău și în ce fel te afectează depresia prin care trece. Roagă-l pe terapeut să-ți recomande câteva materiale de citit sau să-ți sugereze cum îi poți fi de ajutor în această situație.

Încearcă să înveți tot ce poți despre depresie. Reia recomandările pe care le-am făcut mai devreme în acest capitol, cele cu „așa da“, „așa

nu“ în cazurile de depresie. Aruncă la gunoi toate miturile. Chiar există speranță pentru partenerul tău deprimat și pentru căsnicia ta.

Sper ca eforturile tale pentru a face schimbări pozitive în căsnicie să-l încurajeze pe soțul/soția ta să ceară ajutorul unui terapeut. Oricare ar fi cauza depresiei, există șanse mari de recuperare dacă ești ajutat din punct de vedere fizic, psihologic sau spiritual.

Alte resurse

- NAMI.org
- postpartum.net

Note:

. Jacqueline M. Thielen, „Premenstrual dysphoric disorder: Different from PMS?“, Mayo Clinic, https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/premenstrual-syndrome/expert-answers/pmdd/faq-20058315. (*N. a.*)

12 „Depression During Pregnancy and Postpartum“, www.postpartum.net/learnmore/depression-during-pregnancy-postpartum/. (*N. a.*)

13 Alte două studii relevante despre cauzele și tratamentul depresiei sunt: David B. Biebel & Harold G. Koening, *New Light on Depression,* Editura Zondervan, Grand Rapids, 2003 și Frank Minirth & Paul Meier, *Happiness is a Choice,* Editura Baker Books, Grand Rapids, 2013. (*N. a.*)

14 Vezi mai ales Norman H. Wright, *Recovering from the Losses of Life*, Editura Revell, Grand Rapids, 2006. (*N. a.*)

PARTEA A TREIA
Soții abuzivi

CAPITOLUL 7
Soții care vor să te controleze

Jodie se simțea „ca o pasăre în colivie“.

Era o cunoștință mai veche, dar n-o mai văzusem de ani buni. Prin urmare, m-am bucurat mult când ne-am reîntâlnit la unul dintre seminarele mele de lângă Saint Louis. Am început să ne povestim ce-a mai făcut fiecare, trecând de la bucurie la tristețe. Jodie mi-a povestit despre căsnicia ei nefericită alături de Roger, un bărbat cu care era căsătorită de douăzeci și șapte de ani, care avea o carieră de succes, dar care se purta mizerabil în căsnicie. Jodie visa la o relație în care ea și Roger își împărtășeau gândurile, sentimentele, dorințele și în care formau o echipă pentru o viață împreună. Roger, în schimb, era complet obsedat de control. Nu părea să fi auzit vreodată de munca în echipă. Era fiul unui tată extrem de dominator și în relația personală părea să repete același model.

Jodie mi-a explicat: „De fiecare dată când ajung acasă, vrea să știe unde am fost și ce-am

făcut… Trebuie să-și impună mereu punctul de vedere. Nu avem niciun fel de viață socială, fiindcă nu vrea niciodată să iasă cu nimeni. Le-a spus inclusiv copiilor că nu le va plăti facultatea dacă nu se înscriu unde vrea el. Mă simt ca o pasăre în colivie, Gary. Sau mai degrabă ca un șoarece în cușcă, fiindcă nu mai am nici aripi."

Visa la o relație în care ea și soțul ei formau
o echipă pentru o viață împreună.

Discutând mai în amănunt cu ea, am aflat că Jodie începuse să aibă atacuri de panică în ultimii doi-trei ani. Mi-a descris aceste atacuri astfel: „Nu mai pot să respir și simt că mă ține ceva în piept. Am senzația că nu mai am aer. Încep din senin și nu mai sunt în stare să fac nimic după ce trec." Din cauza atacurilor, a luat legătura și cu un terapeut. Acesta i-a sugerat că atacurile de panică ar putea avea legătură cu stresul de-a trăi lângă soțul ei și, chiar dacă nu voia să recunoască, Jodie știa că are dreptate. Terapeutul i-a recomandat un medic care i-a prescris un tratament, dar

amândoi știau că nu acesta era răspunsul pe termen lung la problema ei. Ceva trebuia să se schimbe în căsnicia cu Roger.

La fel ca mama sau ca tata

Cine sunt, mai exact, acești bărbați și aceste femei care încearcă cu orice preț să-și domine partenerii?[15] De multe ori, sunt unii dintre cei mai respectați oameni dintr-o comunitate și nici măcar nu sunt conștienți de comportamentul lor. Ei aplică un stil de viață care le vine natural. Fie urmează modelul pe care l-au avut în copilărie, fie scenariul propriei personalități. Să le luăm pe rând.

Roger, soțul lui Jodie, intră în prima categorie. Avusese drept model un tată autoritar. El aducea banii, deci el dicta în casă. Singurele decizii pe care le lua soția lui erau legate de îmbrăcămintea copiilor și de ce serveau la masă. Chiar și aici avea unele obiecții. Restul hotărârilor în casă erau luate exclusiv de tatăl lui Roger. Era mândru de faptul că era privit ca un om de succes care își conducea bine familia. Copiii lui și soția erau respectați de întreaga comunitate. Toată familia mergea la biserică, iar tatăl lui Roger își asocia adeseori comportamentul dictatorial cu versetul din

Biblie care spune să „bărbatul este capul femeii“. Era un bărbat plin de încredere, care avea reputația că orice spune și face.

Mama lui se plânsese în primii ani ai căsniciei de comportamentul autoritar al soțului, dar asta se întâmpla înainte de nașterea lui Roger. După venirea copiilor, s-a concentrat asupra lor și s-a împăcat cu noul ei rol. Era mulțumită că soțul ei avea grijă să nu le lipsească nimic și nu i-a pus niciodată deciziile la îndoială. Dacă se întâmpla să nu fie de acord cu ceva, își ținea gândurile pentru ea și, cu timpul, emoțiile i s-au estompat. Nu avea o relație emoțională intimă cu tatăl lui Roger, dar a presupus că mariajul ei nu diferă de cel al altor femei pe care le cunoștea.

Roger urma modelul cu care crescuse. Avea grijă ca familiei lui să nu-i lipsească nimic, deci nu înțelegea de ce se plângea Jodie. De ce nu voia să-și joace rolul, când el și-l juca atât de bine pe-al lui? Dacă ar fi purtat o discuție directă cu el, cu siguranță că n-ar fi recunoscut niciodată faptul că, prin comportamentul lui, încerca s-o controleze pe ea, dar și pe cei din jur. Nu reușea deloc să înțeleagă de ce Jodie ar simți altceva față de el în afară de recunoștință. Un soț mai bun decât el nici că exista. Din

păcate, Roger nu s-a schimbat niciodată. Doi ani mai târziu, Jodie m-a anunțat că divorțase de el și că se căsătorise cu un om minunat.

Născut pentru a domina

Mai există un tip de persoană care cu siguranță nu-și va recunoaște tendințele dominatoare. Această persoană are ceea ce psihologii numesc *personalitate dominatoare* sau *dornică de control.* Ea nu urmează modelul unuia dintre părinți. Pur și simplu, se lasă condusă de trăsăturile personalității sale.

Aceștia sunt oamenii care se impun ca lideri ai comunității lor, la muncă sau chiar în parohia de care aparțin. Sunt genul de oameni care-și impun autoritatea, care rezolvă probleme, care iau decizii și duc lucrurile până la capăt. Fac și desfac singuri ce le iese în cale. De obicei, au un nivel ridicat de încredere în sine și au impresia că pot realiza orice își propun. Dă-le o provocare și-o vor accepta. Rezultatele nu se vor lăsa așteptate. Cu toate astea, persoanele dominatoare nu prea sunt conștiente de emoțiile lor sau de ale celor din jur. Prin atitudinea lor, par să transmită: „Și ce contează felul în care te simți? Hai să facem treaba până la capăt.“

Personalitățile dominatoare se vor concentra întotdeauna asupra obiectivelor, nu asupra relațiilor. Duc lucrurile la bun sfârșit, cu riscul de a-i răni pe cei din jur. Pentru ei, reprezintă un cost colateral pentru îndeplinirea obiectivului. Dominatorul va fi tot timpul pregătit să-și contrazică oponentul și să-l convingă de faptul că greșește. Fiind dominator, va apela uneori la intimidări și orice altceva ar fi necesar pentru a-și atinge obiectivul.

Aceste tipuri de persoane sunt, de multe ori, foarte rigide în lucrurile în care se implică. Prin atitudinea lor transmit: „Există un singur lucru de făcut – să termin ce mi-am propus. Există un singur fel de-a face lucrurile – felul meu; și există un singur moment în care acel lucru trebuie făcut – acum." Odată ce și-au asumat o sarcină, nu le place să fie sâcâiți cu întrebări precum: „Dar de ce facem asta?" După ce și-au schițat planul, nu vor accepta să-i bați la cap cu alte chestionări: „Dar ești sigur că așa trebuie făcut?"

Multe soții mărturisesc că, după ziua nunții, bărbatul cu care s-au căsătorit a dispărut pentru totdeauna.

Când un dominator se căsătorește, personalitatea lui dominatoare va face și ea parte din căsnicie, acolo unde se va manifesta în modul ei natural. Pentru dominator, căsătoria a reprezentat, în sine, un obiectiv pe care și l-a asumat. Din acest motiv, înainte de nuntă, a făcut tot ce era necesar pentru a și-l îndeplini. Odată atins, poate trece la obiectivul următor. Prin urmare, după căsătorie se observă, de multe ori, o schimbare drastică în comportamentul acestor persoane. Multe soții mărturisesc că, după ziua nunții, bărbatul cu care s-au căsătorit a dispărut pentru totdeauna.

În căsnicie, persoanele cu trăsături dominante vor lua hotărâri rapide, de multe ori fără a-și implica în vreun fel partenerul. „De ce să-l mai deranjez? Mă descurc și singur. Mai bine își investește energia în altceva“, par să transmită prin atitudinea lor. Dacă soția se plânge de faptul că nu a fost consultat, dominatorul este uimit de reproșul ei. „Este un lucru pe care îl puteam face singur. De ce ai vrea să-ți pierzi

timpul discutând despre așa ceva?“ El nu-și conștientizează tendința de-a prelua controlul, ci se consideră eficient.

Phillip, expertul în eficiență

Phillip avea o personalitate dominantă. Își propusese încă din tinerețe să iasă la pensie la cincizeci de ani. Era inginer, ocupa un post bun și mai avea puțin până la o promovare. Era mulțumit de rezultatele lui la birou și se ocupa și de gestionarea banilor acasă. A stabilit un buget strict pentru el și pentru soția lui, Gina. În mintea lui, banii pe care-i alocase pentru mâncare, haine și cheltuieli de zi cu zi erau mai mult decât suficienți. Inclusese în bugetul de cheltuieli o sumă pentru activități de recreere și ceva bani de buzunar pentru el și pentru Gina. Se gândise la toate, iar în mintea lui alocarea nici că putea fi mai eficientă.

Problema era că Gina nu era deloc de acord cu bugetul lui. Phillip a perceput obiecțiile ei ca pe o amenințare la adresa calităților sale de coordonator și ca pe un afront adus aptitudinilor lui. A fost de acord să-i explice și ei bugetul la un moment dat, dar când ea a continuat să nu fie de acord, s-a înfuriat și n-a mai comunicat cu ea. Știa că planificarea lui era bună. De ce, deci, făcea scandal? În cele

din urmă, Gina n-a mai adus vorba despre bani, așa că a interpretat tăcerea ei ca pe-un acord tacit. Rezultatul a fost că și-a extins abilitățile de planificare și la alte tipuri de cheltuieli.

A început să analizeze gospodăria în amănunt, pentru a obține cea mai mare eficiență din partea aparaturii și dotărilor pe care le aveau. A schimbat toate capetele de duș cu capete noi, economice. A izolat ferestrele astfel încât să piardă cât mai puțină căldură și să reducă factura la încălzire. A cumpărat filtre noi, mai eficiente, pentru centrala din casă. Mai târziu, a cumpărat un cuptor cu lemne, cu ajutorul căruia era convins că vor economisi mult la gaze. Cu ocazia asta, Gina a răbufnit din nou. În cele din urmă, după ce el i-a adus argumente și i-a explicat toată logica lui, ea a renunțat, iar el a trecut la următoarea sarcină de pe listă.

După ce a aplicat cele mai eficiente soluții pentru casă, a început să-și folosească abilitățile pentru găsirea de investiții profitabile. A început să investească bani în afaceri pe care el le considera sigure și care aveau un potențial mare de câștig. Gina, din nou, nu a fost de acord, dar se obișnuise cu ideea că nu va avea sorți de izbândă. I-a spus

ceea ce crede, dar apoi n-a mai deschis subiectul. Phillip bifase deja cam tot ceea ce-și propusese și era pe drumul cel bun pentru a-și îndeplini obiectivul de-a se pensiona la cincizeci de ani. Nici prin cap nu-i trecea să admită că are tendința de a controla. Se comporta, pur și simplu, așa cum îi venea natural.

„Știu că lângă tine nu voi fi niciodată o persoană matură."

Lui Phillip i-a fugit pământul de sub picioare când a ajuns într-o seară acasă și a constatat că hainele Ginei și o parte din mobila din casă dispăruseră. Pe masa din bucătărie a găsit un bilet:

Dragă Phillip,

M-aș bucura să-ți pot spune că te iubesc foarte mult, dar în momentul de față, nici eu nu mai sunt sigură de sentimentele mele. Am fost căsătoriți douăzeci și unu de ani, iar primii noștri ani împreună au fost chiar fericiți. Cu timpul însă ai devenit din ce în ce mai dornic de control. În ultimii ani, nici măcar n-am mai simțit că fac parte din viața ta. Nu te consulți niciodată cu mine, iar dacă-ți spun ce cred, nu faci decât să-mi explici de ce greșesc. Totul merge atât de eficient la noi în casă, încât abia reușesc să mă clătesc de săpun

la duș, fiindcă apa n-are presiune. Tușesc încontinuu din cauza cuptorului cu lemne. Așa că m-am hotărât să-ți las ție această casă eficientă. Eu mi-am găsit un apartament cu câtă apă vreau și cu mult aer curat.

Știu că tu crezi că ești soțul perfect. Probabil că te întrebi de ce-am făcut ceea ce-am făcut, iar asta nu face decât să-mi confirme faptul că nu m-ai ascultat niciodată în toți acești ani. Te-am rugat să mă lași să fac parte din viața ta, să mă tratezi ca pe-o ființă autonomă, să asculți și ideile mele, dar acum mi-e clar că singurele idei de care ții cont în căsnicia asta sunt ale tale. Nu te interesează nici ceea ce cred, nici ceea ce gândesc. Multă vreme, am crezut și eu că ai dreptate și că toate lucrurile pe care le gândeam sau simțeam erau niște prostii. Dar acum știu că nu e adevărat. Oricine are dreptul să simtă și să gândească ce vrea, iar dacă mai este și căsătorit, e normal să poată împărtăși cu soțul acele gânduri și acele sentimente și să-i fie respectate. Or, din partea ta n-am simțit niciodată că mă respecți. Am obosit să mă simt ca un copil. Vreau să fiu un adult, iar acum știu că lângă tine nu voi fi niciodată o persoană matură, așa că plec.

Nu te aștepta să mă întorc. M-am gândit la lucrul ăsta mult timp și știu că nu te vei schimba niciodată. Poate că nici nu poți. Sper

să ai parte de ceea ce-ți dorești, să te pensionezi la cincizeci de ani și să găsești o persoană care să-ți accepte personalitatea avidă de control. Eu nu sunt acea persoană.

Gina

În noaptea aceea, Phillip a citit scrisoarea Ginei de zece ori. Nu-i venea să creadă. „Despre ce vorbește? Cum adică «personalitate avidă de control»?“ se întreba. „Doar am făcut atâtea lucruri pentru noi. Cum adică am tratat-o ca pe-un copil? Și cum adică nu i-am ascultat părerea? Am ascultat-o, dar de ce-aș face ceva ce știu din start că e greșit?“

Stia că n-are niciun sens să încerce să facă ceva în noaptea respectivă. S-a hotărât să se ducă la culcare și să stabilească o strategie a doua zi. Știa și că, în cazul în care își făcea un plan și reușea cumva să vorbească cu ea, ar fi putut s-o ajute să înțeleagă că greșea și că trebuie să se întoarcă acasă. A profitat de pauza de prânz ca să-și definitiveze strategia de căutare și de găsire a soției. A sunat-o pe cea mai bună prietenă a ei, convins fiind că aceasta va ști unde este. Cum prietena a refuzat să-i spună, Phillip a trecut rapid la planul B. I-a spus acesteia că se simțea profund rănit și că nu-i venea să creadă că Gina nu mai vrea să facă

parte din viața lui. A subliniat cât de mult își dorea să vorbească cu ea și a rugat-o să-i transmită să-l sune. Prietena a fost de acord, iar Phillip era destul de mulțumit de primul pas pe care-l făcuse.

Cu toate astea, Gina nu l-a sunat nici în noaptea respectivă, nici a doua zi. Phillip a continuat să o caute toată săptămâna, fără niciun rezultat. Tot în săptămâna care a urmat, a primit actele de divorț prin intermediul departamentului de poliție local. Din nou, stătea la masa din bucătărie citind documentele de la Gina, de data aceasta mult mai formale, impersonale și lipsite de emoție. Se gândea: „Chiar nu-și dă seama ce face? Aruncă totul pe fereastră acum, când suntem atât de aproape de ce ne doream. Cum e posibil? Sigur are pe altcineva."

S-a mai gândit ceva vreme la ipoteza asta și a sunat-o din nou pe prietena Ginei. „Phillip, te asigur că n-are nicio aventură cu nimeni", i-a răspuns aceasta. „Cred că doar citind încă o dată scrisoarea ei ai să înțelegi de ce-a plecat. Cred că s-a simțit controlată atât de mult timp, încât n-a mai rezistat emoțional." A doua zi, Phillip s-a hotărât să discute cu un avocat. „Dacă ea chiar își dorește asta, atunci trebuie să mă protejez. Altfel, va lua tot."

Astfel a început un lung război legal între avocați. În luna ce a urmat, Phillip și-a văzut de lucru la birou, a avut grijă de casă și a continuat să meargă la slujbă. Voia ca toată lumea să știe că divorțul nu fusese ideea lui și că nu înțelegea ce se întâmplase cu Gina.

Trecuseră deja șase săptămâni de când Gina plecase de acasă, iar Phillip nu mai avea nicio veste despre ea. Apoi, într-o seară, a dat nas în nas cu ea în timp ce era la cumpărături la Target[16]. S-au recunoscut unul pe celălalt în același timp. El a început să se îndrepte încet spre ea și când s-a apropiat suficient i-a spus „Bună!“, iar Gina i-a răspuns la rândul ei, „Bună!“. S-au privit în tăcere o vreme, parcă o eternitate, iar apoi Phillip a răbufnit: „Gina, nu știu de ce ai ales să faci asta, dar eu, unul, încă te iubesc. N-ai vrea să ne întâlnim și să stăm puțin de vorbă?“ Spre surprinderea lui, a fost de acord.

S-au întâlnit la o cafea vineri seara. Și-au povestit mai întâi despre cum mergeau lucrurile la muncă. Odată ce-au făcut schimb de impresii și s-au pus la curent cu viața fiecăruia, Phillip a început o predică despre cum toată situația dintre ei era „ilogică“, la fel ca faptul că aveau să piardă lucrurile pentru care el muncise în toți acești ani. I-a reamintit

că nu era creștinește ce făcea și s-a declarat îngrijorat pentru credința ei în Dumnezeu. Gina se uita lung la el. Apoi, a început să-i explice îndelung tot ce-și dorise să-i spună în anii lor împreună. Și-a vărsat toată durerea pe care-o simțise trăind sub influența lui dominatoare. I-a spus că se simțea strivită de dorința lui nestăvilită de control. I-a dat chiar multe exemple.

Toată suferința și frustrările acumulate ieșeau la iveală și, în sfârșit, le putea verbaliza. Când a terminat, Phillip a tăcut câteva momente, iar apoi a început să scuture din cap spunându-i: „Nu am știut niciodată că te simți în felul ăsta", la care ea i-a replicat: „Ți-am spus de multe ori, Phillip. Ți-am spus de *multe* ori."

„Cred că nu te-am ascultat niciodată", i-a răspuns.
„Cred că e cazul să plec", zise Gina.

În timp ce stăteau în fața cafenelei Starbucks, Phillip a insistat:

„Gina, chiar nu se mai poate repara nimic între noi? Mă pot schimba. Vino înapoi acasă și hai să mai încercăm."
„Am sperat mulți ani că te vei schimba, dar vezi și tu că nu s-a întâmplat niciodată. Ba lucrurile chiar s-au înrăutățit. Nu pot să trăiesc

lângă tine. Știu că nu ți-e ușor să te schimbi. Dacă ți-ar fi ușor, probabil te-ai fi schimbat acum mulți ani."

Phillip n-a mai insistat, dar i-a mulțumit Ginei că se întâlnise cu el și se bucura că au avut ocazia să stea de vorbă. Apoi, fiecare s-a suit în mașina lui și au plecat în direcții diferite.

Phillip: procesul unei autodescoperiri

După această primă întâlnire, Gina și Phillip au continuat să se vadă din când în când în următoarele luni. El încerca s-o convingă să renunțe la divorț și să se întoarcă acasă, ea insista că nu se mai putea face nimic. În sfârșit, într-o seară, i-a spus: „Phillip, dacă tu chiar vorbești serios, îți sugerez să urmezi o terapie cu cineva care știe să lucreze cu persoane dependente de control, fiindcă, nici după ce am discutat de atâtea ori, nu sunt convinsă că ai înțeles ce vreau să spun. Nu îți promit că mă voi întoarce dacă mergi la terapie, ci îți spun că nu mă voi întoarce *niciodată* dacă nu vrei să mergi."

„Nu îți promit că mă voi întoarce dacă mergi la terapie, ci îți spun că nu mă voi întoarce *niciodată* dacă nu vrei să mergi."

Peste două săptămâni, Phillip s-a prezentat la prima lui ședință de terapie și a început un proces îndelungat de autodescoperire. Nu citise niciodată cărți de psihologie sau cărți despre relațiile de cuplu, dar în câteva săptămâni a început să descopere lucruri despre el pe care nici nu le bănuia și, în sfârșit, a început să înțeleagă de ce Gina se simțise atât de apăsată și de controlată. Peste ceva timp, nu doar că i-a cerut iertare soției lui, dar a început și să-i împărtășească din lucrurile pe care le descoperise despre el și să conștientizeze faptul că abia acum înțelegea motivele pentru care ea plecase. Și-a dat seama cât de despotic devenise comportamentul lui. I-a spus că nu va încerca niciodată s-o forțeze să revină acasă, dar că ar vrea să meargă împreună la terapie de cuplu pentru a vedea dacă mai există o șansă pentru căsnicia lor.

După două săptămâni de gânduri, rugăciuni și consultat cu terapeutul ei, Gina a fost de acord să înceapă terapia de cuplu. După șapte luni, și-au reînnoit jurămintele, iar ea s-a întors acasă. Nu simțea nici că a capitulat, nici că a obținut vreo victorie în fața lui Phillip. În

schimb, faptul că reușiseră împreună nu doar să descopere problemele dintre ei, ci să și găsească soluțiile potrivite îi dădea o mare încredere în relația lor. Amândoi se simțeau mai maturi după tot acest proces și erau încrezători în faptul că, de atunci înainte, viața lor împreună va arăta diferit. Toate aceste lucruri s-au întâmplat în urmă cu zece ani, iar Gina și Phillip sunt de acord că aceștia au fost cei mai fericiți ani din viața lor. Niciunul dintre ei nu se gândește încă la pensie, doar încearcă să se bucure la maximum de fiecare zi și de căsnicia în care acum se sprijină unul pe celălalt.

Crezi că personalitatea dominatoare a lui Phillip a dispărut? Răspunsul este nu, doar că acum o înțelege, la fel cum înțelege faptul că trebuie să-și țină în frâu dorința naturală de-a domina. A devenit mai sensibil și mai receptiv la felul în care acțiunile lui îi afectează pe ceilalți, în special pe soția lui. Nu mai vrea să o controleze. Acum, Gina e liberă să spună ceea ce simte și, dacă mai are impresia că încearcă s-o controleze, îi poate atrage atenția, fără să se teamă de reacția lui. Deja știe că el îi va răspunde: „OK, explică-mi, te rog. Vreau să înțeleg felul în care gândești și în care te simți.“ Amândoi descoperă zi de zi cât de

împlinit se poate simți cineva într-o relație în care ei doi respectă, în care devin conștienți de diferențele dintre ei, în care fiecare se preocupă de gândurile și de sentimentele celuilalt și în care încearcă să lucreze împreună pentru binele lor comun.

Gina: iubire dură

Dă-mi voie să precizez două lucruri importante despre acțiunile Ginei. Înainte să ia decizia de-a pleca de acasă, luase legătura cu un psiholog la care mergea deja de patru luni. I-a povestit acestuia despre durerea, frustrările și sentimentele contradictorii cu care se confrunta de ani de zile. Cu ajutorul lui, a început să-și recapete încrederea în ea și stima de sine pe care le pierduse din cauza dorinței avide de control a lui Phillip. Astfel, a reușit să devină suficient de puternică emoțional, încât să aplice principiile trăirii adevărate. Și-a asumat răspunderea pentru propria atitudine în căsnicie și și-a dat seama că felul în care gândea îi influența acțiunile. Știa că nu-și poate schimba soțul, dar că îl poate influența. Toate încercările ei de-a discuta cu el până atunci fuseseră inutile. Nu știa dacă plecarea de acasă va avea rezultate pozitive, dar știa că trebuie să încerce.

A înțeles că nu este bine să-și lase acțiunile controlate de emoții, dintre care cea mai puternică era frica. *Dar cum îi va afecta pe copii? Ce vor spune cei din jur? Oare mă voi descurca financiar?* Dacă și-ar fi ascultat emoțiile, nu ar fi făcut niciodată acest pas dificil al iubirii dure, însă știa că emoțiile nu sunt singurele care ne controlează. Apoi a recunoscut faptul că nici ea nu fusese soția perfectă, dar asta nu însemna că era vinovată de toate lucrurile rele din căsnicia lor. Îl părăsise pe Phillip tocmai fiindcă îl iubea și se rugase la Dumnezeu ca gestul ei să dea rezultate. Majoritatea soților care au trăit lângă o persoană obsedată de control o perioadă îndelungată vor avea nevoie de ajutor din partea unui terapeut pentru a urma pașii făcuți de Gina.

A doua precizare pe care vreau s-o fac este că persoanele obsedate de control, care și-au dominat partenerii ani la rând, nu se vor schimba cu una, cu două. Chiar și după ce Gina l-a părăsit, Phillip a încercat în primă fază s-o manipuleze să se întoarcă. În acele momente, nu înțelegea deloc care era problema și cât era de gravă. Primele lui reflexe au fost să acționeze conform personalității lui: „Dacă apare o problemă, trebuie rezolvată

cumva.“ Gina, în schimb, n-a cedat presiunilor și nu i-a dat nicio speranță că s-ar întoarce la el. Nu avea nicio garanție că Phillip va înțelege în cele din urmă și că va lua măsuri să rezolve problema, dar știa că nu mai putea trăi în felul acela și că doar o schimbare radicală în relația lor ar fi putut s-o mai aducă înapoi.

Ce să faci și ce să nu faci cu un soț obsedat de control

Există gesturi mai puțin radicale decât plecarea de acasă și divorțul, care-l pot influența pe partenerul obsedat de control să facă schimbări pozitive? Răspunsul este da și chiar îți recomand să încerci mai întâi aceste variante înainte să aplici iubirea dură pentru care a optat Gina.

Voi vorbi mai întâi despre două dintre abordările negative pe care unii le adoptă uneori în relație cu partenerii obsedați de control. Prima este jocul de-a puterea. Atitudinea din spatele lui este: „Și eu mă pricep la jocul ăsta. Dacă vrei să mă controlezi, am să ripostez până în pânzele albe.“ Această abordare dă naștere la certuri intense și furioase, în care încerci să-i ții piept dominatorului și să-l convingi. Cu cât el insistă, tu insiști și mai tare. Nimeni nu

câștigă, dar lupta pentru putere e strânsă. După ce cearta s-a încheiat, încerci ca-n zilele următoare să te detașezi. Apoi apare un alt joc de putere și meciul se reia. Multe cupluri adoptă acest tipar ani la rând.

Cea de-a doua abordare negativă este ceea ce eu am numit *abordarea servilă*. Atitudinea de la care pornește este: „Mă supun dominatorului și evit conflictele cu el.“ Deviza este: „Pace cu orice preț.“ Doar că, în acest fel, devii sclavul pretențiilor dominatorului. În mod ironic, abordarea servilă nu garantează pacea, ci mușamalizează lupta dinăuntrul tău. Din afară, tu și partenerul poate veți părea împăcați și armonizați, dar în realitate nu veți fi.

Și atunci, cum ar trebui să te comporți cu partenerul tău dornic de control? Mai întâi, trebuie să înțelegi că persoana iubitoare de control este o persoană care și-a dus nevoia de libertate prea departe. În mod normal, nevoia de libertate este cât se poate de îndreptățită, dar atunci când soțul sau soția se concentrează doar asupra propriei dorințe și ignoră complet faptul că nevoia lui strivește nevoia ta, ai de-a face cu un partener abuziv, care vrea să te controleze.

Niciodată nu vei reuși să argumentezi suficient de mult sau suficient de bine în fața unui iubitor de control astfel încât să-l influențezi.

În al doilea rând, trebuie să știi despre nevoia acestor persoane de-*a se simți importante* și să acționezi în consecință. Pentru cei mai mulți dominatori, sentimentul propriei valori este strâns legat de performanțele lor. Cu cât îndeplinesc mai multe dintre obiectivele pe care și le propun, cu atât se simt mai mândri de ei. O soție obsedată de control va considera că nu este bună de nimic dacă nu reușește să-și îndeplinească unul dintre obiective. Dacă vrei s-o influențezi, trebuie mai întâi să îi satisfaci dorința interioară de libertate și de-a realiza ceva semnificativ.

De asemenea, este important să reții că nu te poți baza pe argumente atunci când ai de-a face cu persoane ce posedă tendința de a controla. Dacă intri într-o dispută cu ele, nu vei face decât să pui paie pe foc. Iubitorul de control este deja foarte motivat să-și

îndeplinească obiectivul, astfel că argumentele tale devin simple obstacole pe care trebuie să le depășească. Practic, îi vei da apă la moară să-ți îngroape argumentul și să-ți demonstreze că tot ca el este mai bine. Niciodată nu vei reuși să argumentezi suficient de mult sau suficient de bine în fața unui iubitor de control astfel încât să-l influențezi. Abordarea care, din experiența mea, a dat cele mai bune rezultate se numește *influențarea prin acceptare*. Ești de acord cu argumentele dominatorului, însă nu te lași controlat de ele.

Deja pot anticipa contraargumentele. „Să fiu de acord cu argumentele lui? Cum să fac așa ceva?“ De fapt, poți rezona aproape întotdeauna cu argumentele soțului tău. De ce? Fiindcă din punctul *lui* de vedere, el are dreptate. De exemplu, toate ideile lui Phillip de reducere a consumului și cheltuielilor erau corecte dintr-o anumită perspectivă, cea a economisirii banilor. Prin urmare, dacă ar fi fost să aplice influențarea prin acceptare, Gina ar fi trebuit să-i răspundă cam în următorul fel: „Phillip, apreciez foarte mult tot ceea ce faci să economisim bani. Cred că obiectivul tău de-a ieși la pensie la cincizeci de ani este unul ambițios. Sunt sigură că o să reducem cheltuielile folosind noile capete de duș, dar eu

nu-mi permit să petrec treizeci de minute la fiecare spălare să-mi clătesc părul. Vreau să economisim împreună bani și, dacă-mi spui cât anume crezi că punem deoparte pe lună folosind noile dușuri, eu sunt dispusă să tai suma respectivă din bugetul lunar pentru mâncare. Din perspectiva banilor economisiți, ideea e foarte bună, dar din punct de vedere practic, îmi face viața foarte grea."

Dacă el continuă s-o contrazică, Gina ar trebui să-i spună că este de acord cu toate argumentele lui, dar să insiste asupra faptului că nu este dispusă să-și sacrifice acest confort. Dacă vede că într-o săptămână Phillip nu a schimbat capetele dușurilor, ar trebui să cheme chiar ea pe cineva să le reinstaleze. Probabil că soțul va bombăni și va spune că este o risipă de bani, dar nu le va schimba înapoi.

Influențarea prin acceptare, împreună cu refuzul de a te lăsa controlat au un potențial enorm de-a influența partenerii obsedați de control. În primul rând, această abordare are marele merit de a nu le diminua sentimentul stimei de sine sau nevoia de a se simți importanți. Nu le spui că ideile lor sunt proaste, fiindcă o vor lua întotdeauna personal și vor încerca să-ți demonstreze că ei au cele mai bune idei. Influențarea prin acceptare

elimină certurile, în loc să le alimenteze. De fapt, consolidează încrederea în sine a partenerului, deoarece confirmă valoarea ideilor și importanța obiectivelor sale. În același timp, este extrem de important să nu neglijezi partea a doua a abordării și să nu permiți să-și impună controlul asupra ta. Atunci când îți afirmi libertatea de a lua decizii, îți ajuți soțul să înțeleagă, prin intermediul acțiunilor tale, faptul că libertatea este importantă pentru amândoi. Odată ce va vedea că ai propriile păreri la care ții, mai mult decât sigur îți va respecta, la rândul lui, libertatea.

O altă strategie pe care o poți folosi pentru a-ți influența în mod pozitiv partenerul dornic de control este *să-i pui în valoare punctele tari.* Este un principiu foarte des aplicat în sport și în afaceri de către antrenori și șefi direcți. Ideea este să identifici care sunt punctele tari ale jucătorului sau angajatului tău și să le folosești la maximum. Același principiu poate fi aplicat și-n căsnicii și este extrem de eficient când vrei să influențezi un iubitor de control. Dacă soția ta este o persoană ambițioasă, care-și dorește rezultate, înseamnă că-i plac provocările care o ajută să-și îndeplinească obiectivele. Prin urmare, se va bucura atunci când îi ceri

ajutorul: „Am văzut că te pricepi să schițezi planuri pentru ce-ți propui. Ai putea să mă ajuți cu ceva? Am un prieten care m-a rugat să-i dau câteva idei despre cum ar putea să-și revigoreze căsnicia. M-am gândit la câteva lucruri, dar ai putea să-mi dai și tu câteva sugestii și apoi să votăm săptămâna viitoare care ar fi cele mai bune?“

S-ar putea ca unele idei ale soției tale iubitoare de control să te surprindă. Printre ele ar putea să se numere următoarele: cititul unei cărți despre căsătorie și o discuție pe marginea ei, participarea la un seminar pe aceeași temă, stabilirea unui interval de timp zilnic pentru diverse conversații, escapade în doi săptămânale, cadouri făcute fără vreo ocazie specială, plimbări în doi, exprimarea aprecierii. Odată ce lista pentru prietenul tău e gata, tu și soția ta ați putea pune în practică mai multe sugestii aflate pe ea. Fiindcă au fost de fapt ideile sale, soția ta s-ar putea să fie mai dispusă să le aplice.

În concluzie, cel mai prost lucru pe care-l poți face este să intri în dispute și certuri cu un partener căruia îi place controlul. Cu iubitorii de control, nu vei putea niciodată să câștigi o dispută. Tot ce vei obține va fi să prelungești războiul. Influențarea prin acceptare și punerea

în valoare a punctelor tari sunt abordări mult mai eficiente. Amândouă presupun să-i refuzi cu blândețe, dar și cu fermitate, încercarea de a te controla. În plus, oricine are de gând să facă schimbări pozitive în căsnicia cu persoane dominante trebuie să înceapă prin a-și asuma răspunderea pentru propria atitudine.

Dacă niciuna dintre aceste strategii de influențare a iubitorului de control nu dă rezultate, atunci s-ar putea să fie nevoie să apelezi la iubirea dură pentru care a optat Gina. Te sfătuiesc ca, înainte de-a ajunge să faci acest pas, să discuți și cu un terapeut. Vei avea nevoie de cineva care să te susțină și să-ți fie alături în perioada în care vei merge pe acest drum. Șansele de reușită sunt mai mari dacă vei avea pe cineva lângă tine căruia să-i împărtășești gândurile, sentimentele și acțiunile pe care le vei face pe parcurs. De asemenea, trebuie să ai în vedere că nu toate încercările de a aplica iubirea dură duc la împăcări. Ține minte, îți poți influența partenerul, dar nu îl poți schimba.

Alte resurse

- Dr. Bonior Andrea, *20 Signs Your Partner Is Controlling*, PsychologyToday.com
- Dr. Henry Cloud și Dr. John Townsend, *Boundaries in Marriage: Understanding the Choices That Make or Break Loving Relationships*, Editura Zondervan, Grand Rapids, 2002

Note:

15 O sursă excelentă de informații despre cum să-i răspunzi cuiva care vrea să-ți controleze timpul, energia și chiar dragostea este cartea scrisă de Henry Cloud și John Townsend, *Boundaries*, Editura Zondervan, Grand Rapids, 1992; vezi și continuarea, *Boundaries in Marriage*, Editura Zondervan, Grand Rapids, 2002, mai ales Capitolul 4, „It Takes Two to Make One". (*N. a.*)

16 Rețea de supermarketuri din SUA. (*N. trad.*)

CAPITOLUL 8
Soții abuzivi verbal

„Ești o idioată. Nu înțeleg cum poți să ai educația pe care-o ai și să fii totuși atât de proastă. Cred că ai copiat la examenul de diplomă, altfel nu-mi explic. Nu știu cum de mai ai curajul să te mai ridici din pat dimineața.“ Cuvintele parcă o biciuiau pe Laura. Nu era prima oară când Ron, soțul ei, o jignea în felul acesta. Tragedia era că începuse și ea să creadă ce i se spunea. Avea o depresie severă din cauza căreia abia dacă se mai ridica din pat. Era victima abuzului verbal.

Știm cu toții cât de nocive sunt căsniciile în care se petrec abuzuri fizice (voi vorbi despre asta în următorul capitol), dar abia acum începem să înțelegem faptul că abuzurile verbale sunt la fel de grave. Abuzul verbal distruge respectul, încrederea, admirația și intimitatea – adică toate ingredientele esențiale pentru o căsnicie sănătoasă. Cu toții ne ieșim din fire câteodată și aruncăm vorbe grele, pe care mai târziu le regretăm. Când suntem persoane mature din punct de vedere

emoțional și spiritual, ne dăm seama că un asemenea comportament este greșit. În cele din urmă, îi cerem mâhniți iertare soțului/soției, iar relația se vindecă treptat. În schimb, abuzatorul verbal își cere rareori iertare sau recunoaște că atacurile lui verbale sunt deplasate. De cele mai multe ori, va da vina pe soț sau pe soție. „Ce să fac dacă mă provoacă?“ va argumenta el.

Abuzul verbal este un atac care implică folosirea cuvintelor pe post de bombe și grenade lansate pentru a-l pedepsi pe celălalt, pentru a-l învinui sau pentru a ne justifica propriile acțiuni și decizii. Limbajul abuziv abundă în cuvinte grele și vorbe otrăvitoare, având scopul de a-l face pe cel către care sunt îndreptate să se simtă prost, să pară că greșește sau să iasă în evidență într-un mod greșit. Acest asediu verbal poate fi declanșat aproape de orice. O privire, un ton al vocii, o farfurie spartă sau un copil care plânge, toate pot declanșa folosirea artileriei grele de cuvinte. Scopul abuzatorului verbal este să pedepsească, să umilească și să-și controleze partenerul. Face acest lucru în mod compulsiv și constant, dând dovadă de o lipsă de empatie crasă față de sentimentele acestuia.

Termenul de abuz verbal este unul contemporan, însă obiceiul este dintre cele mai vechi. Solomon, înțeleptul rege al Israelului, scria: „Nebunul face să izbucnească pornirea lui pătimașă, iar înțeleptul își înfrânează mânia.“[17] Tot el remarca puterea pe care o are limba, spunând: „În puterea limbii este viața și moartea și cei ce o iubesc mănâncă din rodul ei.“[18] Într-adevăr, cuvintele abuzive pot aduce moartea – moartea spiritului și, dacă nu sunt îndreptate, moartea relației. Cei care au fost victimele abuzului verbal pe perioade mai lungi spun de multe ori: „Nu mai simt nimic. Înainte mă simțeam rănit sau furios, acum am devenit indiferent.“

Mulți parteneri abuzați se regăsesc perfect în cuvintele lui Janine către avocatul care se ocupa de divorțul ei: „Nu mai știam ce să fac. Observa întotdeauna lucrurile mărunte și, dintr-odată, se aprindea. Dacă vedea, de exemplu, că pun hârtia igienică în suport cu partea de care se trage pe deasupra, în loc s-o pun pe dedesubt, o lua razna. Se agăța tot timpul de tot felul de lucruri banale. Am încercat să-i explic, să mă cert cu el, să îl amenințcu divorțul. Nimic nu părea să-l

clintească. Dădea vina pe mine pentru orice. Eu eram mereu vinovată, în timp ce el era perfect. Nu știu ce-aș mai putea face."

Mai există speranță pentru persoane ca Janine și mii de alți soți și soții care suferă de pe urma abuzurilor verbale zi de zi? Eu cred că da, dar nu trebuie confundată cu o baghetă magică, ci privită ca un aparat de întreținere fizică. Presupune multă muncă și perseverență. Rezultatele se vor vedea treptat, dar în cele din urmă te vei putea bucura de roadele efortului tău.

Ai încredere în propria valoare

Pentru a putea face schimbări pozitive în căsnicie, partenerul abuzat trebuie mai întâi să-și recupereze sentimentul propriei valori. O soție care a fost ani la rând luată peste picior de soțul ei, care a fost amenințată, jignită, căreia i s-a spus că nu face doi bani, că este incompetentă, că lasă de dorit ca soție și ca mamă poate asimila aceste mesaje până în punctul în care ele să devină adevărate profeții. Pe măsură ce abuzurile verbale se adună, ea poate ajunge chiar să-și creadă soțul. În cele din urmă, va ajunge la concluzia că nu merită altceva mai bun și se va complăcea în acea situație. Dacă va auzi în mod repetat de la el:

„Să zici mersi că mă ai pe mine, că nu știu cine altcineva te-ar mai suporta“, e posibil chiar să creadă acest lucru, mai ales dacă nu există nimeni care să-l contrazică.

În cazul acestei soții, cel mai important ar fi să înceapă să discute despre abuzurile soțului cu o prietenă sau cu un terapeut. Primul lucru pe care-ar trebui să-l facă este să respingă mesajele lui negative și să înceapă să-și recapete stima de sine. Abia apoi își poate pune problema să facă schimbări pozitive în căsnicie. Atât timp cât nu-și recapătă încrederea în sine, nu va găsi energia emoțională să facă ceva constructiv pentru îmbunătățirea relației cu soțul.

Înțelegerea abuzatorului

Cele mai multe persoane care abuzează verbal au o încredere în sine foarte scăzută. Din punct de vedere emoțional, abuzatorul nu este persoana puternică, încrezătoare și degajată care încearcă să pară. În interior, se simte ca un copil care încearcă cu disperare să devină adult și să-și dovedească propria valoare într-un mod nepotrivit. El încearcă să-și consolideze încrederea în sine șubrezind-o pe a celor din jur. Mulți abuzatori verbali vor, în mod inconștient, să pară perfecți. Pentru ei, confirmarea socială e o misiune sfântă. Soția

care-și abuzează verbal soțul e convinsă că, pentru a căpăta acest tip de confirmare, trebuie să fie perfectă. Prin urmare, orice critică primită îi pune în pericol valoarea în ochii celorlalți. Explodează la cea mai mică obiecție care i-ar putea afecta imaginea. Din acest motiv, trebuie să câștige orice dispută; a recunoaște că nu este perfectă pare a fi tot una cu a i se confirma cea mai mare teamă, aceea că nu e bună de nimic.

De obicei, abuzatorul verbal a fost crescut, la rândul lui, de niște părinți care l-au abuzat verbal. El își exprimă furia după modelul preluat inconștient de la părinții lui. Problema pornește de la faptul că a acumulat această furie împotriva părinților, pe care acum și-o îndreaptă spre partenerul de viață. Așa că, atunci când căutăm soluții pentru soții care abuzează verbal, trebuie să avem în vedere contextul mai larg al gestionării furiei. Sigur, mai poate fi vorba și despre o boală mintală, o tulburare de personalitate narcisistă, sau TPN. Această tulburare implică prezența unui sentiment exagerat de autosuficiență, a unei nevoi excesive de-a fi admirat și o lipsă de înțelegere când vine vorba despre sentimentele altora. În astfel de cazuri, abuzurile verbale vor înceta doar cu ajutorul unui specialist.

Ai încredere în faptul că soțul/soția ta este o persoană valoroasă

În spatele oricărei limbi otrăvite se află o persoană valoroasă. În pofida lucrurilor răutăcioase pe care le spune, partenerul tău este creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu și este un om valoros. Înainte să vă căsătoriți, te-ai îndrăgostit de latura lui pozitivă. Ai văzut și ai apreciat ceva la caracterul și la comportamentul lui. Ți-a împlinit anumite nevoi în etapa romantică a relației voastre. Acum e momentul să-ți amintești că în spatele chipului feroce de leu cu care ești căsătorită acum și care te abuzează verbal se află mielul pe care-ți plăcea să-l dezmierzi. Cu acel miel te-ai și căsătorit, fără să știi că leul își va arăta colții. Acum trebuie să crezi că mielul încă mai există și că, prin ajutorul lui Dumnezeu, va putea prelua iarăși frâiele personalității lui. Nu este treaba ta să readuci mielul înapoi. În schimb, trebuie să crezi în continuare în existența lui. Este responsabilitatea soțului tău să hrănească acel miel și să înfometeze leul; faptul că tu crezi în existența mielului îi va da curaj soțului să se străduiască.

În timp ce petreceau o seară liniștită împreună, înainte ca Jeff să înceapă încă un atac verbal împotriva lui Marilyn, aceasta i-a spus: „M-am tot gândit la noi doi în ultima perioadă. Îmi amintesc cât erai de drăguț cu mine la început, când ieșeam la întâlniri. Îmi amintesc că erai tandru, că mă alintai, că zâmbeai senin și că ne distram mult împreună. Cred că din acest motiv și am atât de multă încredere în tine. Știu că ești un om cu multe calități. Uneori, când mă jignești, mă simt atât de rănită, încât le pierd din vedere, dar știu ce fel de om ești și cred din tot sufletul în tine, la fel cum cred că și tu îți dorești, de fapt, să fii omul cu care m-am căsătorit. Mai știu că poți să redevii acel om cu ajutorul lui Dumnezeu și dacă îți dorești cu adevărat."

Marilyn și-a exprimat astfel încrederea în Jeff. Practic, i-a oferit ceea ce-și dorește oricine: certitudinea că cineva are încredere în el, în faptul că este un om bun, cu niște trăsături sufletești frumoase și că acele trăsături îi pot contura viața. Din moment ce abuzatorul oricum n-are încredere în sine, se va bucura de aceste încurajări care-i întăresc stima de sine. Dacă Jeff chiar va ajunge să creadă în el însuși

și să creadă în puterea lui Dumnezeu, are șanse mari să redevină bărbatul pe care și-l amintește Marilyn.

Spune-i ceea ce simți

Ideea abordării de mai sus nu este să-i lași soțului senzația că vorbele lui nu te rănesc. Totuși nu trebuie să-i răspunzi cu aceeași monedă și să arunci vorbe grele. Soluția este să conștientizezi faptul că acele cuvinte te rănesc și că ai nevoie de ajutor. Amintește-i soțului tău că suferi atunci când ești jignită.

În lumea fizică, există o limită a durerii pe care corpul o poate suporta înainte să ajungă la medic. Același lucru este valabil și pentru sfera emoțională. Abuzurile verbale pot deveni atât de dureroase, încât vei simți nevoia să discuți cu un terapeut, cu un preot sau cu un prieten. Nu-i ascunde soțului acest lucru. El sau ea trebuie să fie conștient de faptul că îți face rău și că din cauza durerii pe care ți-o provoacă simți nevoia să te apropii de cineva și să te destăinui. Poate că, în primă fază, îi vei da prilejul să reacționeze din nou într-un mod abuziv, însă, pe termen lung, este un pas spre vindecare.

În lumea fizică, există o limită a durerii pe care corpul o poate suporta înainte să ajungă la medic. Același lucru este valabil și pentru sfera emoțională.

Într-un moment de liniște, Mark i-a spus lui Sharon: „Vreau să vorbesc ceva cu tine. Nu mi-e deloc ușor, dar sincer, mă doare atât de tare, încât trebuie să-ți spun. M-am simțit foarte rănit în ultimele săptămâni. Am încercat să nu mă exteriorizez în fața copiilor și, până acum, nu am crezut că e nevoie să-ți spun nici ție, dar felul în care mă ataci și mă jignești mă afectează foarte tare. Nici nu știu cum ar trebui să-ți răspund. Știu că unele dintre lucrurile pe care mi le-ai spus sunt adevărate și crede-mă că sunt dispus să corectez ce e de corectat. Dar alte lucruri cred că au fost spuse la nervi și sunt exagerate. Vreau să știi că nu mai rezist să aud cum mă jignești în fiecare săptămână, fără să vorbesc cu cineva și să mă descarc.

Chiar îmi doresc să avem o relație bună“, a continuat Mark. „Mă simt atât de rănit, încât mi-e greu să mai răspund într-un mod pozitiv.

Mi-am programat o întâlnire cu un terapeut. Nu știu dacă vrei să vii cu mine sau nu, dar eu sigur voi merge. Te iubesc și nu cred că felul în care te-ai comportat în ultima lună te caracterizează întru totul. În același timp, eu nu mai pot continua în ritmul ăsta.“ Mark va primi ajutorul de care are nevoie și poate că Sharon i se va alătura.

Stabilește o strategie

Odată ce ai deschis discuția despre abuzurile verbale cu partenerul tău, trebuie să stabilești o strategie de răspuns la jigniri. O puteți stabili împreună dacă și el sau ea e de acord. În cazul în care te vezi cu un terapeut, te poate ajuta el să adopți cea mai bună strategie. În schimb, dacă soțul sau soția nu vrea nici să meargă la terapie, nici să discute despre problemă, va trebui să-ți trasezi singur propria strategie și să i-o comunici.

De exemplu, profitând de-un moment de calm, Megan îi spune lui Barry: „Vreau să știi că am luat o decizie. Nu e prima oară când discutăm despre cât de tare mă rănești când îți pierzi calmul și mă jignești. Uneori, îmi ia zile sau săptămâni întregi să-mi revin după aceste episoade. Am hotărât ca, data viitoare când îți mai ieși din fire și începi să țipi la mine, să plec

de lângă tine ca să-mi pot reveni. Chiar cred că, fiind departe de tine, o să pot depăși momentul mai repede.

Îmi doresc ca tu să știi de ce fac ceea ce fac. Nu te părăsesc, ci încerc să găsesc o soluție constructivă pentru tiparul distructiv din relația noastră. Nu pot să suport la nesfârșit atacurile tale. Nu cred că tu chiar îți dorești să fii acest gen de om. Știu că înăuntrul tău există și o latură bună, iar eu am încredere în acea latură a ta și sunt sigură că, prin ajutorul lui Dumnezeu, poți deveni persoana minunată despre care amândoi știm că există în tine. Îți spun acest lucru pentru că am încredere în tine și pentru că vreau să știi că-mi doresc să fiu puternică și să te ajut să devii exact persoana pe care ți-o dorești."

Poate că, pe moment, Barry se va enerva sau poate că va rămâne calm și va spune că-i pare rău. Oricare ar fi răspunsul lui, Megan se va ține de plan data viitoare când o mai jignește. Faptul că va pleca două-trei zile cu o prietenă sau cu cineva din familie îi va lăsa timp acestuia să se gândească și să conștientizeze faptul că abuzul verbal este un lucru grav. Megan va repeta strategia dacă episodul abuziv se mai repetă. În același timp, va trebui să facă niște pași în plus, dacă gesturile ei nu-l

conving pe Barry să meargă la terapie. Este extrem de important să ai un plan bine pus la punct și să-l urmezi până la capăt. Nu lăsa ca abuzurile verbale să funcționeze. Dacă cedezi în fața abuzatorului și faci ceea ce-ți cere, nu faci decât să încurajezi alte abuzuri. Nu îi permite să obțină ceea ce vrea. De obicei, partenerii abuzivi au constatat în trecut că acest comportament dă rezultate și din această cauză persistă în el. Dacă-ți propui să-i reziști, vei face un pas pozitiv extrem de important pentru ruperea acestui tipar.

Poți încerca să-i spui: „Îmi dau seama că în trecut ți-am încurajat ieșirile nervoase cedând în fața lucrurilor pe care mi le cereai. Acum îmi dau seama că am reacționat greșit. Vreau să știi că, de acum înainte, nu voi mai răspunde la accesele tale de furie și, cu atât mai puțin, la jigniri. Dacă ai nevoie de ceva de la mine, în calitate de soție, o să mă gândesc la ce m-ai rugat și e posibil chiar să-ți fac pe plac, dar nu-ți voi mai încuraja în niciun fel comportamentul tiranic de până acum și nu voi mai ceda în fața izbucnirilor tale.“ După ce i-ai spus asta, trebuie doar să te ții de cuvânt.

Folosește puterea iubirii

Amintește-ți că primul principiu al trăirii adevărate spune să-ți asumi răspunderea pentru propriile atitudini. Dacă ești unul dintre acei parteneri abuzați verbal de către soț sau de către soție, trebuie mai întâi să refuzi să crezi mesajele negative pe care le primești din partea lor. Trebuie să fii convins de propria valoare, în ciuda jignirilor pe care le primești. Doar când vei reuși să te consideri într-adevăr o persoană valoroasă, vei putea face acei pași pozitivi care au potențialul să-ți schimbe căsnicia. De asemenea, reține că nu poți schimba comportamentul verbal al partenerului, dar îl poți influența.Trebuie să știi că abuzul verbal este un simptom al faptului că abuzatorul are o stimă de sine scăzută și că nu este capabil să-și gestioneze furia într-un mod constructiv. Odată ce ai înțeles acest lucru, ești liber să găsești mai multe răspunsuri constructive pentru ieșirile lui nervoase.

Ține minte că nu trebuie să-ți lași emoțiile să-ți controleze acțiunile. Durerea, furia sau indiferența pe care o simți te poate îndemna să renunți, însă tu trebuie să-ți propui să acționezi constructiv în ciuda lor. Recunoaște

că nu ești perfect, dar fii conștient de faptul că imperfecțiunile nu înseamnă că tot ceea ce faci va fi un eșec. Odată ce-ți recunoști defectele, ești liber apoi să urmezi calea iubirii necondiționate.

Trăirea adevărată recunoaște puterea iubirii pentru producerea schimbărilor în bine. Iubirea necondiționată înseamnă să-ți tratezi partenerul cu blândețe și cu respect, chiar dacă nu primești aceleași lucruri din partea sa. Reține că iubirea nu este doar un sentiment, ci o atitudine care implică un anumit tip de comportament. Este o atitudine prin care transmiți: „Aleg ca interesele tale să fie și ale mele. Spune-mi cu ce te pot ajuta.“ Asta nu înseamnă că iubirea trebuie să tolereze comportamentele abuzive. Chiar și în Biblie, mai precis în Noul Testament, Dumnezeu este iubitor, dar și pedepsește. De fapt, iubirea este cea care justifică disciplina asupra copiilor Săi.[19] Uneori, iubirea trebuie să se manifeste sub forme mai dure. Iubirea trebuie să-l tragă la răspundere pe partenerul care are un comportament inadecvat. Ea poartă mesajul: „Îmi pasă prea mult de ceea ce se întâmplă cu tine pentru a te lăsa să ne distrugi pe amândoi. Știu că nici ție nu-ți face bine acest lucru și n-am de gând să te ajut să ne faci rău.“ Iubirea

presupune să faci anumite gesturi constructive în folosul persoanei iubite, chiar dacă îți vine greu.

Vrei să știi dacă există vreo garanție că soțul/soția își va schimba comportamentul abuziv urmând aceste sfaturi? Din păcate, nu-ți pot promite nimic. Nimeni nu poate controla alegerile altor persoane, dar le poate controla pe ale sale și poate avea grijă ca ele să fie înțelepte. Comportă-te ca o persoană responsabilă chiar și când partenerul tău dă dovadă de iresponsabilitate. Ține minte că tu răspunzi doar de comportamentul tău, nu și de al lui. Nu tu l-ai transformat într-un abuzator verbal, dar felul în care reacționezi la abuzul lui depinde de tine. Răspunsul cu aceeași monedă (ochi pentru ochi și dintre pentru dinte), cedarea (să te faci preș) și negarea (să te faci că plouă) sunt cele mai comune reacții la abuzurile verbale, însă niciuna dintre ele nu este o opțiune sănătoasă.

Schimbări în bine la Iowa

Pe Dale l-am cunoscut la unul dintre seminarele mele despre căsnicie din Iowa. Se ocupa de creșterea porcilor și afacerea îi mergea

foarte bine. „Dacă porcii și banii mi-ar putea asigura o căsnicie fericită, ar fi nemaipomenit“, mi-a spus.

„Mă consider un tip puternic“, mi-a explicat. „De obicei, nu pun multe lucruri la suflet, dar criticile constante din partea soției mă dărâmă pur și simplu. Nu dau atenție lucrurilor pe care mi le spun alții, de obicei îmi văd de treabă în continuare, dar când începe ea să mă critice, parcă îmi sfâșie inima. E atât de negativistă, nu doar față de mine, ci față de toți cei din jur și de viață în general. E mai tot timpul deprimată… Nu e deloc mulțumită de viața ei, așa că încearcă s-o amărască și pe-a mea. Îmi dau seama că am ajuns să evit să vin acasă pentru a sta departe de ea. Știu că nu e o soluție. Ne-a afectat inclusiv viața sexuală și nu numai. Nu vreau s-o părăsesc. Știu că are nevoie de ajutor, dar nu știu cum să i-l ofer.“

După ce l-am ascultat, i-am recomandat să ia legătura urgent cu un terapeut care să-l determine să facă niște schimbări pozitive în căsnicie, dacă lucrurile stau atât de rău. Mi-a replicat că singurul terapeut pe care-l cunoștea se afla la optzeci de kilometri distanță. L-am asigurat că va merita drumul.

M-am bucurat foarte mult când l-am revăzut pe Dale după doi ani, la un alt seminar de-ale mele, din Iowa. De data aceasta, venise de la aproape două sute cincizeci de kilometri pentru a participa. Era împreună cu soția și, într-una dintre pauze, mi-a povestit ce se întâmplase în acești doi ani. Își dăduse seama în cadrul terapiei de ce îl afectau atât de tare criticile soției. Mai exact, a conștientizat doi factori.

Prima descoperire a făcut-o amintindu-și cum stăteau lucrurile la el în familie. În copilărie, Dale primise multe critici din partea familiei. Tatăl lui era mai mereu nemulțumit de el. Prin urmare, a crescut cu sentimentul că nimic din ceea ce făcea nu era bine. Apoi, a început să-și spună singur: „Când o să fiu bărbat, o să am succes. O să-i dovedesc tatei că se înșală și o să fiu recunoscut și apreciat de toți.“ La maturitate, chiar a ajuns să-și trăiască visul. După multă muncă și îndârjire, devenise un fermier cunoscut de toți la nivel local și chiar în toată țara. Era respectat de cei din branșă, însă persoana a cărei părere cântărea cel mai greu, soția lui, îi repeta mesajele pe care le auzise toată copilăria de la tată. Practic,

muncise toată viața să lase în urmă anumite păreri, iar acum trăia din nou cu ele sub același acoperiș.

A doua revelație pe care a avut-o Dale a fost să descopere că principalul lui limbaj de iubire consta în cuvinte de sprijin. Altfel spus, se simțea iubit și apreciat când auzea vorbe încurajatoare și pozitive la adresa lui. Soția lui folosea un limbaj ostil și străin, iar el se simțea condamnat, în loc să se simtă sprijinit. Rezervorul iubirii ei era aproape gol, iar cuvintele pe care i le arunca erau cu atât mai usturătoare. Criticile și jignirile îi secaseră acest rezervor lăuntric, iar el se simțea profund rănit.

O altă descoperire pe care a făcut-o Dale avea legătură cu nevoile soției, de data aceasta. Erika avea și ea nevoi emoționale care trebuiau împlinite. Limbajul iubirii ei era timpul acordat și din cauza faptului că el se ocupa de fermă până târziu (rezultat al dorinței ca toată lumea să-i recunoască succesul), petrecea foarte puțin timp cu ea. La începutul căsniciei, Erika îl rugase să petreacă timp împreună, să meargă amândoi la film, să meargă la picnicul organizat de biserică, să plece vara într-o vacanță în doi, să meargă două zile la Chicago și să se distreze, dar el fusese prea ocupat pentru toate aceste lucruri.

Acum își dădea seama că nu folosise limbajul iubirii soției lui de ani întregi, iar ea cerea prin intermediul criticilor înapoi această iubire. Abuzurile verbale ale Erikăi apăruseră din cauza sentimentului de deznădejde pe care-l avea legat de căsnicia lor, iar dezinteresul pentru relațiile sexuale era o dovadă clară a faptului că se simțea deconectată emoțional de el. „În sfârșit am înțeles", a adăugat Dale, „așa că am putut s-o ajut și pe Erika. I-am povestit că am început să aflu mai multe lucruri despre mine și despre căsnicia noastră datorită terapeutului la care merg. Recunosc faptul că am lăsat de dorit ca soț, dar că îmi doresc să fac ceva în privința asta cu ajutorul lui Dumnezeu.

Într-o dimineață, când i-am spus că vreau să mergem la picnic undeva lângă lacul de lângă noi, a fost pur și simplu șocată. Nu-i venea să creadă. Imediat ce-am terminat cu dușul și cu rutina din fiecare dimineață, a început să se pregătească. Am petrecut trei ore împreună în care ne-am plimbat, am stat tolăniți pe pătură și am vorbit. I-am spus cât de rău îmi părea că petrecuserăm atât de puțin timp împreună în ultimii ani și că voiam să avem un viitor diferit. Și-a deschis sufletul și mi-a povestit cât de rănită se simțise în tot acest timp, pentru că

îmi ceruse în repetate rânduri să-i acord atenție. Nu mă mai critica, ci îmi vorbea cu sinceritate despre nevoia ei de iubire. Înspre seară, am început să ne sărutăm și să ne ținem în brațe. Parcă eram la începutul relației."

În lunile care au urmat, Dale a pus la cale mai multe astfel de ieșiri cu soția lui și în fiecare seară își făcea timp să stea cu ea, s-o asculte și să discute despre ce mai făcuseră în timpul zilei. Cu timpul, a observat că Erika nu mai petrecea la fel de mult timp în pat și că începuse din nou să fie interesată de sex. Căpătase treptat un cu totul alt aer. Criticile ei s-au rărit și, în cele din urmă, s-au oprit cu totul.

La rândul ei, Erika a început să citească volumul meu, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, dându-și seama imediat că limbajul iubirii de care avea nevoie soțul ei era cel al cuvintelor de încurajare. I-a fost mult mai simplu să-i ofere acestuia cuvintele pe care și le dorea atât de mult, fiindcă rezervorul iubirii se umpluse în urma timpului și atenției oferite. Erika și-a dorit să vină cu Dale la seminarul meu și mi-a spus ce a însemnat pentru ea această schimbare: „De când a început să meargă la terapeut, căsnicia noastră s-a schimbat radical.

Mă bucur foarte mult că anul acesta am ajuns împreună la seminar. Sunt sigură că voi învăța lucruri care ne vor ajuta pe amândoi."

Dale a aflat pe pielea lui că, deși nu-ți poți schimba soția, o poți influența profund prin intermediul acțiunilor pozitive.

Alte resurse

- Titus Osborn, Susan și Kosman L. Karen, *Wounded by Words: Healing the Invisible Scars of Emotional Abuse*, Editura New Hope Publishers, Birmingham, 2008
- Leslie Varnick, *The Emotionally Destructive Marriage: How to Find Your Voice and Reclaim Your Hope*, Editura Water Brook, Colorado Springs, 2013

Note:

17 Pildele lui Solomon, 29:11. (*N. a.*)
18 Pildele lui Solomon, 21:18. (*N. a.*)
19 Evrei, 12:5–7. (*N. a.*)

CAPITOLUL 9
Soții abuzivi fizic

Violența domestică sau violența între parteneri afectează anual milioane de femei și de bărbați. Poate include mai multe forme, de la abuz fizic, abuz sexual, amenințări cu abuzul fizic sau sexual și abuz emoțional.[20] Urmările acestor tipuri de abuzuri sunt dintre cele mai grave, nu doar asupra celui abuzat, ci și asupra copiilor care cresc în aceste familii. Consecințele acestui abuz sunt de multe ori mortale – aproximativ 4 000 de femei mor anual din cauza violenței domestice.[21]

În acest capitol, vom discuta despre soții abuzivi fizic. Abuz fizic înseamnă orice acțiune care se soldează cu vătămarea corporală sau care are ca scop acest lucru. Poate implica lovirea, împingerea, sufocarea, aruncarea cu obiecte sau folosirea unei arme. Gravitatea abuzului fizic poate varia de la lovirea cu palma la crimă. Dacă abuzurile verbale pot ucide treptat spiritul, abuzul fizic poate produce moartea persoanei.[22] Cercetătorii au descoperit anumite tipare despre când și unde

se petrece de obicei violența asupra unuia dintre soți. Cele mai multe acte de violență se întâmplă între 18:00 și 06:00, în locuința victimei.[23]

Ciclul abuzului

Cercetările au arătat că există un ciclu al abuzului fizic compus din trei faze.[24] Prima este *etapa acumulării de tensiune*. În această etapă, abuzatorul se simte iritat de anumite lucruri. Treptat, el acumulează frustrări, deși le ține pentru el. Pe măsură ce aceste sentimente devin mai puternice, va începe să-și exprime verbal ostilitatea. În acest punct, soția poate încerca să-l liniștească și să evite o confruntare. E posibil ca pe moment încercarea ei să dea roade, dar abuzatorul va continua că acumuleze tensiune. Prin urmare, se va descărca iar prin atacuri verbale. Când își dă seama că nu îl mai poate împăca, soția va avea tendința să se retragă. El va percepe această retragere și va reacționa și mai furios. Această etapă a acumulării de tensiune poate dura oricât, de la o oră la mai multe luni.

Următoarea este *etapa exploziei*, adică atunci când se întâmplă efectiv abuzul fizic. Abuzatorul se dezlănțuie agresiv împotriva

soției. Etapa se încheie atunci când bătaia încetează. La finalul agresiunii, tensiunea dispare.

A treia etapă este remușcarea, numită și „luna de miere". După explozie, se instalează o perioadă de calm. Soțul abuziv își poate cere iertare, se poate comporta atent cu soția și e posibil chiar să îi promită că nu se va mai întâmpla niciodată. Acest gen de comportament apare în urma sentimentului de vină pentru răul făcut și de teamă că ea îl va părăsi. În această etapă, este posibil ca agresorul însuși să fie cu adevărat convins de faptul că nu va mai fi violent niciodată. Soția își dorește să-l creadă și, prin urmare, rămâne în relație. În timpul acestei „împăcări", relația poate părea mai bună și mai frumoasă decât în oricare altă perioadă din viața lor, însă, în cele din urmă, soțul abuziv se va simți din nou iritat de ceva, va acumula din nou tensiune și ciclul se va repeta.

Beth mi-a povestit despre soțul ei abuziv: „Pare cu adevărat sincer când își cere iertare. Are chiar lacrimi în ochi. Recunoaște că a greșit. Mă roagă să-l iert și-mi promite că nu se va mai întâmpla niciodată. Pare atât de sincer,

încât îmi doresc să-l cred, dar de fiecare dată o ia de la capăt.“ Era evident că ciclul abuzului se instalase puternic în comportamentul lui.

De ce suportă ea?

În cele mai multe dintre cazuri, soțul este cel care-și abuzează fizic soția; se întâmplă ca soțiile să-și abuzeze și ele uneori soții.[25] Abuzurile continuă luni și chiar ani la rând. De fapt, studiile au dovedit-o: cu cât abuzurile sunt mai grave, cu atât femeii abuzate îi este mai greu să-și părăsească partenerul.[26] De ce le trebuie atât de mult acestor femei bătute să ia măsuri? Să ne uităm la câțiva factori.

Unele dintre femeile bătute au vocație de salvatoare. Ele își capătă sentimentul propriei valori atunci când îi ajută pe cei din jur.

De obicei, primele episoade violente se întâmplă în primul an de căsnicie. La început, soția se poate învinovăți, crezând că soțul ei n-ar fi devenit violent dacă ar fi procedat diferit. Aceste prime episoade se întâmplă destul de

rar. El regretă, iar ea îl iartă. Pe măsură ce abuzurile devin mai frecvente, începe să nu-i mai creadă scuzele. De multe ori, până ajunge să-și dea seama că abuzul a devenit grav, deja se simte copleșită și lipsită de soluții.

Multe dintre femeile bătute provin, la rândul lor, din familii în care exista o formă de violență fizică, așa că au tendința să tolereze comportamentul abuziv al soțului în primă fază. Altele au o stimă de sine scăzută, dobândită încă din copilărie. În acest cazuri, soția va avea tendința să se învinovățească pentru comportamentul abuzatorului și va încerca cu disperare să-i facă acestuia pe plac și să nu-l supere.

Unele dintre femeile bătute au vocație de salvatoare. Ele își capătă sentimentul propriei valori atunci când îi ajută pe cei din jur. Multe au fost inițial atrase de soții lor abuzivi tocmai fiindcă simțeau că aceștia aveau nevoie să fie ocrotiți. De multe ori, soția chiar se bucură de relație în momentele în care abuzurile lipsesc. Ea se conectează la latura lui blândă, fiindcă, într-un fel, el încă îi suplinește o parte din nevoia de-a fi iubită.

Un alt motiv pentru care unele dintre femeile bătute amână să ia măsuri împotriva soților

abuzivi este acela că s-au izolat treptat de restul lumii. Un bun exemplu este Kim. Când am întrebat-o de ce nu a discutat cu familia despre violențele prin care trecea, mi-a răspuns: „Nu voiam să știe nimeni că avem probleme. Înainte de nuntă, mama chiar m-a sfătuit să nu mă căsătoresc cu Kevin. Poate că ea și-a dat seama de atunci de anumite lucruri, și eu nu. Mi-a fost rușine să-i spun ce se întâmplă. Evitam să o văd până îmi treceau vânătăile; uneori nu mă vedeam cu familia săptămâni la rând și vorbeam doar la telefon.“ Kim mi-a mai spus că renunțase și la cursurile de la facultate, unde încerca să învețe programare. Motivele erau aceleași: nu voia să știe nimeni că avea probleme acasă. Această izolare devine o piedică în calea femeii atunci când se hotărăște să ceară ajutor.

Un alt motiv care le descurajează pe femei să ia măsuri este frica. Ele știu de ce sunt în stare soții și le e teamă că aceștia vor riposta și mai violent dacă spun familiei, preotului, unui prieten sau dacă sună la poliție. Femeile bătute devin, de multe ori, dependente emoțional de soții lor. După ani întregi de abuzuri, nu mai au niciun fel de încredere în ele. Treptat, ajung cumva să se simtă în siguranță în acel context pe care-l cunosc. Nu concep să renunțe la

această siguranță sau să-și tulbure viața de familie. În alte cazuri, ajung și să depindă financiar de soții lor și, chiar dacă se întâmplă să aibă un loc de muncă în afara casei, nu consideră că s-ar putea descurca doar cu propriul salariu. Prin urmare, dependența economică și emoțională le ține prizoniere în această închisoare a fricii.

Pe Jennifer am cunoscut-o prima oară cu un an înainte să se căsătorească cu Mitch. Era o fată de douăzeci și unu de ani, fericită, dar timorată. M-a abordat să discutăm puțin despre problema pe care o avea cu stima de sine. Se îndrăgostise de Mitch, deși familia ei nu prea se omora după el. A recunoscut și ea uneori că se comporta „cam grosolan“, dar se gândise că așa e el, pur și simplu. Voia neapărat să se mărite și era sigură că găsise bărbatul potrivit. După ce s-au căsătorit, s-au și mutat destul de repede din oraș, undeva unde el găsise o slujbă mai bună. M-am reîntâlnit cu Jennifer după zece ani, la unul dintre seminarele pe care le țineam în orașul ei. Era o tânără mamă plină de frici. Mi-a povestit că trecuse prin violențe fizice atât de crunte, încât în ultimii doi ani ajunsese de trei ori la urgențe. Părinții ei nu știau nimic. Nu avea serviciu și nici prieteni. Nu se putea descurca

financiar fără Mitch. Era efectiv o prizonieră disperată și neajutorată în propria casă. Multe soții bătute se găsesc în situația ei.

Există speranță pentru miile de femei care îndură bătăi de la soții lor asemenea lui Jennifer? Le poate oferi și lor soluții trăirea adevărată? Cred că răspunsul la ambele întrebări este da. O femeie abuzată poate face schimbări pozitive în căsnicia ei, dar nu cred că le poate face de una singură. Va avea nevoie de ajutorul unui terapeut, de sprijinul familiei sau al prietenilor și va trebui să-și folosească toate resursele spirituale pe care le mai are.[27]

Julie: cere ajutor

Când a venit prima oară la mine la cabinet, Julie purta ochelari de soare și-un pulover cu mânecă lungă. Era la mijlocul lunii iunie și afară bătea un soare puternic. Să zicem că ochelarii de soare n-ar fi fost nelalocul lor, dar în Carolina de Nord cu siguranță n-ai nevoie de pulover cu mânecă lungă în iunie. Și-a dat ochelarii jos și n-a spus nimic. Știam că am în față o femeie bătută. Avea un ochi vânăt și am observat mai târziu că și brațele erau vinețiii din cauza furiei soțului.

„Dr. Chapman, am nevoie de ajutor“, mi-a spus. „Soțul meu a luat-o razna. M-a lovit de mai multe ori cu telefonul și a aruncat cu o sticlă de Coca-Cola în mine. Nu mai pot să trăiesc în felul ăsta.“

„E prima oară când se întâmplă?“ am întrebat-o. Mi-a răspuns așa cum mă așteptam.

Îi era teamă și rușine să le spună prietenilor pe care și-i făcuse la biserică despre ce se întâmpla la ea acasă.

„Nu, s-a mai întâmplat și în trecut, doar că nu am mai spus nimănui până acum. Își cere mereu iertare și-mi spune că n-o să se mai întâmple. Și îmi doresc să-l cred, dar până la urmă se întâmplă din nou. De data asta, a fost mai rău decât oricând și mi-e clar că nu mai pot risca să se întâmple din nou. N-ar fi trebuit să las lucrurile să ajungă până aici. Nu știu ce să fac și am nevoie de ajutor.“ Discutând mai mult cu ea, am aflat că crescuse într-o familie în care tatăl o abuza pe mama ei. Nu o bătuse niciodată, dar o abuza verbal frecvent. Julie încă își amintea când tatăl ei îi

spusese că și ea era o ratată ca maică-sa și că-i părea rău pentru bărbatul care urma s-o ia de soție. Acum înțelegeam de ce timp de doisprezece ani Julie interpretase abuzurile lui Bruce ca fiind ceva ce merita. Se împlinea profeția tatălui ei.

Lui Julie îi fusese frică să vorbească cu altcineva despre bătăile pe care le primea. Îi era frică să le spună părinților fiindcă nu voia să-l audă pe tatăl ei zicându-i „ai primit ce-ai meritat". Și în sufletul ei știa că nici mama n-ar fi știut ce s-o sfătuiască fiind vorba despre violență fizică. Îi era teamă că dacă spune cuiva de la serviciu, își va pierde slujba. Îi era teamă și rușine să le spună prietenilor pe care și-i făcuse la biserică despre ce se întâmpla la ea acasă. În sfârșit, ultima bătaie, cea mai gravă dintre toate, o convinsese să ceară ajutor.

Venise la mine la cabinet convinsă că divorțul era singura ei speranță, dar cu toate astea nu vedea cum l-ar fi putut părăsi pe Bruce. Știa că nu se putea întreține pe ea și pe fiul lor de șase ani doar din salariul ei. Să ceară sprijin financiar de la părinți ar fi însemnat să accepte și ca aceștia s-o învinovățească. Pur și simplu nu vedea cum ar fi putut supraviețui fără Bruce, cu toate că îi era clar că nici nu bătăile lui nu mai putea trăi. Pe de altă parte, îi era

teamă că o s-o omoare sau că îi va face rău copilului dacă pleca. Julie prezenta cam toate semnalmentele unei femei abuzate fizic: stimă de sine scăzută, izolare, un sentiment de neajutorare, frică și dependență economică de soț.

Ca terapeut, știam că trebuie să rezolve aceste probleme înainte să-și adune forța emoțională pentru a face schimbări pozitive în căsnicia ei. Am sperat că puteam lucra la unele dintre aceste aspecte înainte să se producă următorul incident violent. Julie mi-a explicat că, după o astfel de criză violentă, lucrurile se linișteau două-trei luni înainte ca Bruce să explodeze iar. I-am spus că sunt dispus s-o ajut dacă își ia angajamentul să ne vedem timp de un an și în măsura în care poate să urmeze pas cu pas sfaturile mele. „Sunt dispusă să încerc orice, dr. Chapman“, mi-a răspuns. „Am mare nevoie de ajutor.“

La prima ședință, am rugat-o trei lucruri pe Julie. În primul rând, i-am propus să ne întâlnim săptămânal în următoarele trei luni în care aveam să o ajut să facă pașii necesari pentru a ajunge la starea în care să fie capabilă să facă ceva constructiv pentru căsnicia ei. În al doilea rând, am rugat-o să caute și să participe la întâlnirile unui grup de sprijin din apropiere

pentru parteneri abuzați. Știam că într-un astfel de grup va învăța să se deschidă în fața altora și va găsi sprijinul de care avea nevoie. Tot de la ei știam că va afla despre adăpostul local pentru femei victime ale violenței, un loc în care se putea refugia oricând și care funcționa non-stop. În sfârșit, am rugat-o să citească o carte, *The Search for Significance*[28], care explică principiile și regulile de bază ale stimei de sine. A fost de acord și a respectat întocmai cele trei lucruri pe care i le cerusem.

Important: Dacă te confrunți cu același tipar de abuz, pleacă împreună cu cei dragi de lângă soțul agresiv cât mai repede cu putință și cere ajutor. Pentru mai multe informații, poți apela: 0800 500 333 (număr unic național de asistență a victimelor violenței domestice din România).

Frica și acțiunea

După cele trei luni, Julie începuse să se perceapă într-o lumină cu totul nouă. Și-a dat seama că este o persoană valoroasă, că este suficient de inteligentă și că e la fel de capabilă ca oricine. Începuse să înțeleagă că este responsabilă pentru propriile atitudini și propriul comportament și că, deși nu putea să schimbe comportamentul lui Bruce, îl putea

influența prin acțiunile ei. Cu toate că era extrem de important faptul că își verbaliza emoțiile cu mine și în cadrul întâlnirilor cu grupul de sprijin, nu trebuia să le lase să-i controleze comportamentul. Chiar și când simțea că-i este frică, tot putea avea acțiuni pozitive. Pe scurt, făcuse tot ce era necesar pentru aplicarea principiilor trăirii adevărate.

Conform lui Julie, Bruce fusese destul de calm în primele două luni de la ultima lui izbucnire. Prin a treia lună începuse din nou să simtă cum tensiunea se acumula. Devenea din ce în ce mai critic cu ea și se supăra din lucruri minore. Amândoi eram siguri de faptul că urmează o nouă criză violentă. Mi-am dat seama că venise timpul ca Julie să dea dovadă de iubire dură față de comportamentul abuziv al lui Bruce. O parte din fricile ei au reapărut atunci: „Știu și simt că aveți dreptate, dar tot mi-e teamă de ce e-n stare să facă", mi-a spus.

Am înțeles-o perfect fiindcă știam prin ce trecuse. Erau multe șanse ca, dacă lua anumite măsuri și încerca să-i influențeze comportamentul, să devină din nou violent. Pe de altă parte, și dacă nu făcea nimic, tot ar fi devenit violent. Am fost amândoi de acord că abordarea iubirii dure era mai bună decât abordarea „așteaptă să fii lovită".

La grupul de sprijin cunoscuse o femeie care se afla în proces de divorț cu soțul și căuta o colegă de apartament cu care să împartă chiria. După ce-am discutat cu coordonatorul grupului, am stabilit cu Julie că era o idee bună să se mute acolo timp de câteva săptămâni sau câteva luni. I-am sugerat să-i scrie o scrisoare lui Bruce în care să-i spună cât de mult rău îi făceau abuzurile lui, că îl iubea prea mult pentru a rămâne în relația care îi distrugea și că luase hotărârea să se mute până avea să găsească un răspuns potrivit la ieșirile lui violente. Am mai încurajat-o să-i spună că este dispusă să facă eforturi pentru a salva căsnicia, dacă și el era de acord să meargă la un terapeut care să-l ajute să-și gestioneze furia și frustrările, dar că până atunci nu mai putea rămâne sub același acoperiș cu el.

Julie a scris scrisoarea. La final a adăugat că, dacă se hotărăște să înceapă terapia, să sune la mine la cabinet și i-a scris numărul de telefon. Prietenii de la grupul de sprijin au ajutat-o să se mute din casă și ea a lăsat biletul pe masa din bucătărie.

Bruce: furios, plin de remușcări

Bruce a reacționat imediat. A doua zi, înainte ca secretara mea să ajungă la birou, deja lăsase

un mesaj în căsuța vocală prin care voia să stabilească o întâlnire cu mine. După patru zile, a și venit la cabinet. Era furios, plin de remușcări, frustrat și dispus să „facă orice să o aducă înapoi pe Julie".

I-am spus lui Bruce că eram bucuros să-l cunosc și că sper ca visul lui în care Julie se va întoarce acasă să se împlinească într-o zi, fiindcă eu cred că și ea și-ar dori acest lucru. Am adăugat totuși că acest lucru nu se va întâmpla nici săptămâna viitoare, nici luna viitoare. I-am zis și că eram mândru de Julie pentru pașii pe care-i făcuse și că eram de părere că astfel și-a exprimat iubirea pentru el în cel mai sincer mod cu putință. I-am explicat că, dacă o iubește și chiar își dorește să-și salveze căsnicia, va trebui să muncească mult pentru a învăța cum să-și controleze furia și cum să-și manifeste iubirea într-un mod eficient.

„O să dureze săptămâni, poate chiar luni", i-am spus. „Dar, dacă îți dorești cu adevărat, îți pot recomanda un coleg specializat în lucrul cu persoane ca tine. Eu voi ține legătura cu el și, atunci când el consideră că putem discuta despre o împăcare între voi, m-aș bucura să te ajut pe tine și pe Julie să vă refaceți relația."

Apoi l-am avertizat că orice încercare de-a lua legătura cu Julie sau de a-i face vreun rău fizic va pune în pericol șansele de a-și relua relația cu ea. „Folosește acest moment nu ca să te răzbuni pe ea, ci ca să faci o schimbare în viața ta“, i-am sugerat. „Terapeutul despre care ți-am vorbit are și un grup de sprijin pentru bărbați care și-au abuzat soțiile. O să te rog să te înscrii în acel grup. Chiar cred că rezultatele se vor vedea mai repede dacă, pe lângă terapie, vei merge și la întâlnirile lor.“ Știam că și colegul meu îi va propune același lucru, dar voiam deja să-i sădesc ideea în minte pentru a avea timp să se gândească.

Bruce a început terapia în săptămâna care a urmat și peste două săptămâni s-a înscris și în grup. Nu a fost sută la sută consecvent cu ce l-am rugat, să nu încerce să ia legătura cu Julie timp de cel puțin o lună. În acea lună, a încercat de trei ori să vorbească cu ea. Prima oară a sunat-o la serviciu; a doua oară a așteptat-o în parcare la finalul programului de lucru, sperând să vorbească cu ea. Din fericire, mergea spre mașină cu o prietenă și atunci nu s-a apropiat de ea, cu toate că o văzuse și ea îl zărise. A treia oară a încercat să vorbească cu ea tot la birou, dar a fost dat afară de șeful ei din cauza scenei pe care a făcut-o. Julie mi-a

povestit despre toate tentativele lui, iar eu i-am transmis informațiile, la rândul meu, terapeutului pe care i-l recomandasem. Acesta a purtat o discuție serioasă cu el și i-a explicat că nu aceea era modalitatea potrivită, dacă vrea să-și salveze căsnicia, că în curând va avea ocazia să discute cu Julie, dar că momentan trebuia să se concentreze asupra dezvoltării lui personale și să înțeleagă anumite lucruri.

În următoarele patru luni, cu ajutorul terapeutului și al grupului de sprijin, Bruce a înțeles că exprimarea furiei într-un mod abuziv era un comportament învățat și că, prin urmare, putea fi și dezvățat; că trebuia să-și asume responsabilitatea pentru ieșirile lui violente, că aceste izbucniri nu sunt niciodată constructive și că trebuia să descopere alte modalități prin care să-și gestioneze furia. Bruce a mai început să recunoască faptul că violența nu este niciodată justificată într-o căsnicie și că va trebui să renunțe categoric la orice formă de exprimare necontrolată a furiei. A învățat apoi să recunoască momentele în care începe să acumuleze tensiune și cum să-și gestioneze micile frustrări înainte să ajungă să erupă.

Bruce a înțeles, de asemenea, că o mare parte din comportamentul lui era cauzat de faptul că

avea un sentiment al stimei de sine scăzut și că încerca să-și demonstreze propria valoare prin acele accese de violență. Și-a dat seama că aceste episoade nu-i erau deloc folositoare și că, dimpotrivă, după fiecare criză nervoasă se simțea și mai neputincios. Împreună cu grupul a învățat să aplice anumite metode de rezolvare a conflictelor.

Obiectivul, atunci când lucrezi cu partenerii abuzivi, nu este să elimini furia, ci să înlocuiești exprimarea violentă a furiei cu alte forme, pozitive. Unul dintre avantajele terapiei de grup este că membrii grupului au tendința să se adreseze unul altuia în moduri mai directe și poate mai eficiente decât ar reuși un terapeut. Atunci când un bărbat aude un alt bărbat din cadrul grupului spunând: „Nu-mi place ce fac și vreau să mă opresc“, el capătă un model pe care-l poate urma. Un alt avantaj al experienței de grup este că îi ajută pe participanți să scape de izolarea emoțională pe care o au față de alți bărbați. Odată intrați în grup, bărbații vor apela unul la celălalt în caz de nevoie. Grupurile de sprijin pentru soții abuzivi au cam același rol pe care-l au grupurile de tipul Alcoolicii Anonimi pentru dependenții de băutură.

La terapie sau altfel…

După mai multe săptămâni, terapeutul lui Bruce a aranjat o întâlnire între el și cei doi soți. Discuția nu s-a concentrat asupra refacerii căsniciei, ci au vorbit despre cum au gestionat furia în trecut și cum aveau de gând să procedeze pe viitor. În această ședință, Julie i-a spus lui Bruce că, dacă reușea să-și controleze nervii și să învețe alte moduri în care să se iubească și să se sprijine unul pe celălalt, era dispusă să discute și despre o posibilă împăcare. Acest lucru l-a motivat foarte tare pe Bruce să continue cu ședințele de terapie. Pentru cei mai mulți bărbați, cel mai puternic stimulent extern pentru a merge la un terapeut este dorința de a-și păstra soțiile. De obicei, acesta e singurul fel în care pot fi convinși să discute cu un psiholog. Soțiile le-au spus: „Te duci la terapie, sau altfel…“ În cele din urmă, acești bărbați asimilează condiționarea și o transformă într-o dorință sinceră de schimbare a comportamentului, pe care ajung să-l perceapă în sfârșit ca inadecvat. Sunt extrem de puțini cei care ajung la terapeut fără o asemenea presiune. Este important ca soția să

nu se întoarcă acasă prea devreme și, în felul acesta, va elimina principala motivație a soțului de a continua.

La nouă luni de când a început terapia, am stabilit cu Bruce și Julie că pot începe consilierea de cuplu cu mine. M-am văzut cu ei săptămânal timp de o lună și o dată la două săptămâni în următoarele două luni. La sfârșitul celor trei luni, am fost cu toții de acord că Julie se putea întoarce acasă. Plecase de un pic mai mult de-un an. În timpul celor trei luni în care m-am văzut cu ei, trebuia să iasă o dată pe lună la o întâlnire. În felul acesta, cu ajutorul terapiei, dar și al momentelor petrecute singură cu Bruce, Julie își recăpăta încrederea în faptul că putea discuta cu el și fără ieșiri nervoase.

Acasă din nou

Julie s-a mutat înapoi plină de încredere și am continuat să mă întâlnesc cu ei o dată la două săptămâni în următoarele trei luni și apoi o dată pe lună în următoarele șase luni. În aceeași perioadă au participat și la niște cursuri de însănătoșire a căsniciei organizate de către parohia lor locală timp de trei luni în fiecare săptămână și și-au respectat și temele pe care le primeau pentru acasă. Amândoi au

conștientizat faptul că o căsnicie reușită are nevoie de atenție constantă și și-au luat angajamentul să respecte un tipar al dezvoltării de cuplu.

Am avut ultima ședință cu Bruce și cu Julie în urmă cu opt ani, dar am continuat să ținem legătura. Amândoi au urmat consecvent două sugestii pe care le-am făcut la ultima noastră întâlnire. Una era să meargă anual la câte un eveniment de însănătoșire a căsniciei. În unii ani puteau opta pentru un eveniment de weekend, în alții se puteau înscrie la variante mai extinse, de șase sau opt săptămâni. A doua sugestie a fost să citească și să discute împreună pe marginea unei cărți despre căsnicie o dată pe an. Acestea sunt două modalități practice de-a revigora din când în când o căsnicie sănătoasă. În cei peste opt ani de când s-au împăcat, Bruce n-a mai lovit-o niciodată. Au trecut prin alte conflicte și neînțelegeri normale, dar le-au rezolvat împreună. Uneori au ridicat tonul și s-au înfuriat unul pe altul, dar au învățat cum să ia pauză până când furia se domolește și pot rezolva conflictul.

Faptul că împreună au reușit să gestioneze într-un mod responsabil problema violenței fizice și că au învățat cum să interacționeze unul cu celălalt într-un mod sănătos le-a întărit

amândurora stima de sine. Atât Bruce, cât și Julie le-au povestit prietenilor că această criză a violenței prin care trecuseră fusese cea mai profundă experiență de învățare din viața lor. Amândoi se cutremură la gândul a ceea ce s-ar fi putut întâmpla dacă Julie n-ar fi aplicat metoda iubirii dure și ar fi continuat să accepte abuzurile lui Bruce. Acum țin împreună seminare de gestionare a furiei în cadrul unor evenimente sponsorizate de parohia locală pentru cuplurile căsătorite. În fond, cine ar fi mai potrivit să le țină decât ei doi?

O să rezum rapid felul în care a aplicat Julie principiile trăirii adevărate.

În primul rând, a recunoscut faptul că ea este cea responsabilă pentru propria atitudine. Înainte de terapie, atitudinea ei era: „Sunt prinsă într-o căsnicie abuzivă și singura mea speranță este divorțul.“ După ce-a început terapia, și-a schimbat atitudinea în: „Sunt prinsă într-o căsnicie abuzivă și asta poate fi un prilej de autocunoaștere.“ În cele din urmă, a ajuns la: „Înțeleg de ce am rămas pasivă în fața comportamentului abuziv al soțului meu. Vreau să descopăr acele acțiuni pozitive pe care le pot face în această situație“, iar această nouă atitudine a început în mod clar să-i influențeze acțiunile.

Apoi Julie a ajuns să înțeleagă faptul că nu putea să-i schimbe comportamentul lui Bruce, dar că anumite acțiuni pozitive l-ar fi putut influența. A înțeles faptul că nu trebuia să lase ca emoțiile negative să-i controleze acțiunile, motiv pentru care a luat anumite măsuri chiar și când se simțea nesigură sau când îi era frică. În cele din urmă, acțiunile ei au avut un efect benefic asupra comportamentului soțului. L-au motivat pe Bruce să urmeze ședințele de consiliere psihologică în urma cărora a ajuns să conștientizeze și să înțeleagă pașii pe care-i avea de făcut pentru a produce schimbări pozitive în viața lui. Julie a demonstrat că iubirea este cea mai puternică armă din lume în slujba binelui, chiar dacă în cazul ei a fost vorba despre iubire dură. Amândoi au învățat cum să răspundă la nevoile emoționale de iubire, de libertate, de a face ceva semnificativ, de recreere și de împăcare cu Dumnezeu ale celuilalt.

Îl va face întotdeauna iubirea dură pe abuzator să ceară ajutor? Răspunsul este nu.

Folosirea acestor principii în relația cu un partener abuziv nu va duce tot timpul la rezultatele dorite, dar întotdeauna va ajuta la dezvoltarea persoanei care vrea să pună în aplicare trăirea adevărată. Vreau să subliniez din nou faptul că nu cred că o persoană care a îndurat bătăi o perioadă lungă de timp va fi capabilă să întreprindă ceva constructiv fără ajutorul unui terapeut specializat. Dacă te afli într-o căsnicie abuzivă, te rog să iei legătura urgent cu un psiholog. Te asigur că merită toți banii, tot timpul și tot efortul tău și că vei ajunge la cel mai mare potențial pentru o schimbare în bine.

Cel mai bun moment de-a tranșa situația cu un soț abuziv este atunci când are loc primul episod violent. De obicei, în această etapă a căsniciei, soția are îndeajuns de multă maturitate emoțională să spună: „Te iubesc foarte mult, dar nu voi mai rămâne lângă tine dacă nu iei legătura cu un terapeut care să te ajute să înveți să-ți controlezi furia.“ Cei doi se află abia la începutul căsniciei, iar el nu vrea să-și piardă soția, deci e posibil să răspundă pozitiv la cererea ei. Dacă, în schimb, refuză să ia legătura cu un psiholog, atunci ar trebui ea să caute unul și să înceapă cât mai repede să aplice iubirea cu fermitate. Multe femei ar fi

scutit ani la rând de durere și violență din partea partenerilor dacă ar fi început să aplice această regulă de la începutul căsniciei.

Cele mai multe femei tinere nu au citit nimic despre cum funcționează abuzul fizic de la primele etape ale căsniciei, fiindcă nu s-au gândit că li s-ar putea întâmpla. Prin urmare, încep să caute ajutor doar după ce trec prin mai multe episoade violente. Ele sunt acele soții care au nevoie de un terapeut care să le ajute să-și recapete stima de sine și energia emoțională ca să poată aplica iubirea dură. Îl va face întotdeauna iubirea dură pe abuzator să ceară ajutor? Răspunsul este nu. Din acest motiv, plecarea de lângă agresor ca un act al iubirii dure uneori se poate finaliza cu o despărțire definitivă. Să trăiți separat este o variantă mult mai bună decât să te expui singură, și eventual să-i expui și pe copii, la comportamentul distructiv al unui om violent.

Note:

20 „Understanding Intimate Partner Violence, Fact Sheet 2014“, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, https://stacks.cdc.gov/view/cdc/31068. Prin „parteneri intimi“ se înțelege soțul/soția actuală și/sau fostul soț/fosta soție, foști, precum și persoanele care au stabilit relații asemănătoare acelora dintre soți. (*N. a.*)

. Rachael Revesz, „National Domestic Violence Awareness Month: Around 4,000 women have died from domestic violence in the past year“, în *Independent*, 1 octombrie 2016, http://www.independent.co.uk/news/world/americas/women-nationaldomestic-violence-awareness-month-october-death-murder-abuse-a7341121.html. (*N. a.*)

22 „Intimate Partner Violence in the United States“, U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics, 28 decembrie 2006; http://www.ojp.gov/bjs/intimate/ipv.htm; și „Domestic violence against women: Recognize patterns, seek help“, pe https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/domestic-violence/art-20048397. (*N. a.*)

23 „Intimate Partner Violence in the United States: Circumstances“, https://www.bjs.gov/content/pub/pdf/ipvus.pdf. (*N. a.*)

24 Helene Henderson, *Domestic Violence and Child Abuse Sourcebook*, Editura Omnigraphics, Detroit, pp. 50–51, 2000. (*N. a.*)

25 „Intimate Partner Violence in the U.S.“, U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics. (*N. a.*)

26 Henderson, *Domestic Violence and Child Abuse Sourcebook*, p. 50. (*N. a.*)

27 În plus, se poate documenta pe tema abuzului fizic. Iată un material excelent, pe care-l poți găsi pe internet, despre cum să recunoști și să gestionezi situația cu un partener abuziv: „Domestic Violence Against Women: Recognize Patterns, Seek Help“, la https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/domestic-violence/art-20048397. (*N. a.*)

28 Robert S. McGee, *The Search for Significance*, Editura Nelson, Nashville, 1998. (*N. a.*)

CAPITOLUL 10
Soții abuzați/abuzivi sexual

Pe Justin l-am cunoscut într-un weekend, cu ocazia unui eveniment de însănătoșire a căsniciei organizat la Colorado Rockies. Părea un tip plin de viață, căruia îi plăcea să stea în aer liber, dar când am rămas între patru ochi și-a deschis inima.

„Dr. Chapman, sunt căsătorit cu Sarah de cincisprezece ani și, în general, pot spune că avem o căsnicie reușită. E o femeie bună și o mamă bună, dar există un aspect al căsniciei noastre pe care n-am reușit niciodată să-l rezolvăm. Pe Sarah n-o interesează aproape deloc sexul. De fapt, se opune cam oricărei inițiative sexuale pe care-o am. Spune că nu se simte deloc în largul ei când vine vorba de sex. Nu mă lasă nici măcar să-i mângâi sânii. Dr. Chapman, vi se pare normal?“

Era clar că suferea foarte mult, așa că am lăsat ocolișurile și l-am întrebat direct: „Știi cumva dacă Sarah a fost abuzată sexual în copilărie?“ A dat din cap și a spus: „Da. Am aflat în urmă

cu câțiva ani. Ne-a spus doar mie și preotului. Ne-am rugat împreună și cred că l-a iertat pe tatăl ei. Nu am mai vorbit despre asta de atunci.“ Justin și Sarah se confruntau cu urmele dureroase ale unui abuz sexual din copilărie și, din nefericire, mii de cupluri se află în aceeași situație. Copiii abuzați sexual ajung la maturitate. Mulți dintre ei se căsătoresc și-și dau seama că rănile vechi nu s-au vindecat de la sine. În acest capitol ne vom uita din nou în spatele unor uși închise și vom vorbi despre două realități dureroase ale abuzurilor sexuale: prima, durerea de-a împărți viața cu un soț care a fost abuzat sexual în copilărie și a doua, durerea de a descoperi că soțul tău i-a abuzat pe copii. Ambele situații provoacă emoții puternice, iar suferința dispare cu greu. Răspunsurile par ambigue, iar în relație apare frustrarea. Sexualitatea face parte din miezul umanității noastre și, când este zdruncinată în copilărie, otrăvește potențialul de-a forma relații sănătoase la maturitate.

Ne poate ajuta trăirea adevărată să descurcăm ițele identității sexuale și ale intimității în căsnicie? Părerea mea e că da, dar în timp, cu multă răbdare și, mai mult decât sigur, cu ajutorul unui specialist. Trăirea adevărată începe cu o afirmație simplă: *abuzul sexual este*

imoral și are efecte fizice și emoționale devastatoare asupra persoanei abuzate. Prin abuz sexual mă refer la orice fel de activitate sexuală, fizică sau verbală, exercitată asupra unei alte persoane fără consimțământul ei și care pune acea persoană în postura de obiect pentru satisfacerea dorințelor sexuale ale abuzatorului. O astfel de acțiune exercitată asupra unui copil pune în mișcare o serie de reacții fizice și emoționale care vor avea efecte negative asupra dezvoltării sexuale normale a acestuia.

Această distorsionare a sexualității se întinde din copilărie până la maturitate și, de multe ori, cauzează probleme și în relația maritală. Victimelor abuzului sexual le vine extrem de greu să se bucure de interacțiuni sexuale sănătoase cu soții/soțiile lor. Multe dintre ele se simt rușinate, vinovate, furioase, scârbite și le este teamă atunci când vine vorba despre sex. Pe lângă aceste emoții cu rădăcini adânci, mai pot apărea alte probleme, precum neplăcerea de-a fi sărutate sau atinse pe sâni sau pe penis ori refuzul de a privi corpul gol al partenerului sau propriul corp. Persoana abuzată nu vrea să asocieze sexul cu aceste emoții negative, însă nu poate controla ceea ce simte. Prin urmare, avem de-a face cu o barieră puternică în calea intimității fizice în cuplu.

Sarah: în spatele tăcerii

De multe ori, persoanele abuzate sexual în copilărie ascund ce li s-a întâmplat. De fapt, e posibil ca partenerii lor să nici nu bănuiască. Să revenim la Justin.

„Știai că Sarah a fost abuzată de tatăl ei în copilărie dinainte să vă căsătoriți?“ l-am întrebat pe Justin în timpul unei pauze la seminarul de la Rocky Mountain.

„Nu“, mi-a răspuns, „și pe de-o parte asta mă deranjează. Înainte de căsătorie nu părea să aibă vreo problemă cu sexul. Am început să avem relatii sexuale dinainte să ne căsătorim. Abia după un an sau doi de când ne-am căsătorit a început să nu mai fie interesată. Dacă abuzul din copilărie este problema, nu înțeleg cum de la început și în primii ani de căsnicie totul a fost în regulă între noi. Din acest motiv nici nu am considerat că abuzul ar fi cauza pentru situația de acum.“

I-am explicat lui Justin că una dintre manifestările femeilor care au fost abuzate sexual în copilărie este că trec de la o stare la alta când vine vorba despre sex. Uneori au impresia că singura modalitate de-a se simți iubite este prin intermediul sexului. Din acest

motiv, pot avea chiar mai mulți parteneri sexuali. Alteori nici nu vor să audă de sex. E ușor de înțeles de ce într-o căsnicie această ambivalență poate fi frustrantă. Uneori, soția îi dă de înțeles soțului că ar vrea să întrețină relații cu el, poate chiar începe să flirteze, dar când el inițiază preludiul sau când începe efectiv actul sexual, devine stană de piatră.

„Da“, m-a întrerupt Justin. „Exact așa se comportă Sarah câteodată.“

Prin mintea ei trec gânduri precum: sunt o ratată, oamenii mă vor trăda, corpul meu este urât.

„Victimele abuzurilor sexuale au uneori stări de depresie în care nu vor să audă nici de sex, nici de alte chestiuni legate de viață în general“, am continuat. Justin mă aproba dând din cap. „De multe ori au o stimă de sine scăzută și pot face comentarii negative despre ele. Chiar dacă nu și-l exprimă mereu, au un sentiment de deznădejde și trăiesc cu senzația că viața lor nu se va îmbunătăți niciodată și că nici măcar nu merită să ducă o viață mai bună.

Fiind abuzate în copilărie, aceste persoane trăiesc de mulți ani cu sentimentul de rușine și de vină. În general, victimele se simt vinovate, deși abuzul n-a fost vina lor.

În sufletul lui Sarah s-au amestecat multe emoții cu idei false despre ce i s-a întâmplat și despre urmările acelui abuz“, am continuat să explic. „Îi trec prin minte gânduri precum: *sunt o ratată, nu mă voi putea apropia niciodată cu adevărat de cineva, oamenii mă vor trăda, corpul meu este urât, sexul este ceva care mi se fură, nu-l voi putea ierta niciodată pe tata, nu mă voi putea ierta niciodată pe mine*.

Aceste false impresii, cumulate cu sentimentele de vină, rușine, trădare și uneori cu negare au ținut-o prizonieră în toți acești ani. Este ca un cancer care-i macină starea de bine emoțională și spirituală și de care nu se poate vindeca singură“, am adăugat.

Îmi dădeam seama că Justin era de acord cu lucrurile pe care i le spuneam și că începea să conștientizeze că subestimase impactul pe care-l avusese acest abuz din copilărie asupra comportamentului ei din căsnicie. I-am mai spus: „Urmările dureroase ale unui abuz sexual nu dispar aproape niciodată după o singură discuție cu un preot. E un început bun, dar

este abia primul pas dintre mulți alții pe care trebuie să-i facă. Dacă Sarah își dorește să scape de suferința în urma acelui abuz și dacă amândoi vreți să ajungeți la o intimitate sexuală sănătoasă, va avea nevoie de tot sprijinul tău, de ajutorul lui Dumnezeu și de îndrumarea unui terapeut bun. Foarte puțini oameni ajung să se vindece fără aceste trei ingrediente.“ I-am dat numele unui terapeut din apropierea orașului în care locuiau și i-am sugerat să meargă împreună la terapie de cuplu. Justin era pregătit și spera că și Sarah va fi.

După pauză am reluat seminarul. Când am ajuns la partea despre intimitate sexuală, am observat că soția lui Justin nu se simțea în largul ei. La finalul întâlnirii m-a căutat și mi-a pus o întrebare simplă: „Dr. Chapman, ce speranțe există pentru cineva care a fost abuzat sexual în copilărie? Îmi doresc să am relația sexuală pozitivă despre care ați povestit, dar în clipa asta mi se pare aproape imposibil.“

Am încercat să-i arăt că sunt alături de ea și că știu cât de greu îi este. După ce-am lucrat cu atât de multe persoane aflate în situația ei de-a lungul anilor, știu că treptat ajungi să-ți pierzi speranța. Am asigurat-o că există vindecare și pentru durerile trecutului și că poate avea o

relație sexuală sănătoasă cu soțul ei. I-am recomandat și o carte, *Beyond the Darkness: Healing for Victims of Sexual Abuse* [29], și i-am spus că cei mai mulți dintre oamenii care s-au confruntat cu așa ceva au avut nevoie de ajutorul unui terapeut pentru a putea depăși trauma.

M-am bucurat cu adevărat când, peste doi ani, am primit o scrisoare de la Justin în care îmi spunea că el și Sarah citiseră cartea, purtaseră discuții pornind de la ea și se puseseră de acord să meargă împreună la un psiholog. „Am trecut amândoi prin cea mai profundă experiență de învățare din viața noastră“, a mai spus.

Înlăturarea durerii

„Niciunul dintre noi nu știa nimic despre impactul pe care-l are asupra cuiva abuzul sexual“, a continuat Justin. „Mă întristează foarte tare când mă gândesc că Sarah a suferit în tăcere atâția ani din cauza durerii că tatăl ei a trădat-o astfel. Mi-am dat seama că și eu m-am concentrat asupra dezamăgirii pe care mi-o producea partea sexuală a relației noastre, în loc să încerc să înțeleg consecințele pe care acel abuz le-a avut asupra ei.“

Justin a înțeles că el era responsabilul pentru propria atitudine față de problemele sexuale cu care se confrunta Sarah. Apoi și-a dat seama că nu trebuie să permită dezamăgirii pe care o simțea să-i controleze acțiunile în căsnicie. A început să învețe să-i arate soției lui faptul că este alături de ea și că înțelege cât de greu i-a fost și încă îi este să gestioneze ce i s-a întâmplat. Înainte de asta, și-a recunoscut greșeala de a nu fi fost capabil de la început să dea dovadă de empatie față de experiența prin care trecuse, dar în același timp era conștient de faptul că această lipsă de compasiune nu îl făcea să fie singurul vinovat de problemele din căsnicia lor. În sfârșit, a lăsat ca iubirea pe care o simțea să-l îndrume către a crede în forța ei și a o susține în toate eforturile pe care le făcea pentru a depăși trauma.

Justin a învățat că, deși nu își putea schimba soția, o putea totuși influența. Și-a folosit această influență încurajând-o să discute cu un terapeut. A mai povestit că, la început, Sarah nu voia să împărtășească toate detaliile legate de acel episod cu psihologul. Refuza să dezgroape suferința cu care rămăsese după abuz, însă terapeutul i-a explicat că era necesar să facă asta dacă își dorea cu adevărat să depășească trauma și că în toți acești ani nu

făcuse decât să-și mascheze durerea disimulând. Suferința asociată abuzului nu fusese niciodată înlăturată, iar discuțiile în cadrul terapiei erau cea mai bună cale către vindecare.

Terapeutul a ajutat-o să înțeleagă că tatăl său era singurul responsabil de ce se întâmplase, cu atât mai mult cu cât ea era doar un copil. Tot cu ajutorul lui a început să-și discearnă mai bine sentimentele contradictorii legate de tatăl ei. La terapie a învățat și să aplice principiile trăirii adevărate. A recunoscut faptul că atitudinea pe care-o avea față de tatăl ei îi afecta relația cu Justin. Prin urmare, și-a asumat răspunderea pentru atitudinea sa și și-a dat seama că sentimentele pe care le avea față de el nu trebuiau să ajungă să-i controleze acțiunile în căsnicie. Tatăl ei murise, așa că terapeutul a încurajat-o totuși să exprime lucrurile pe care și-ar fi dorit să i le spună dacă ar fi trăit și apoi să se împace cu gândul că Dumnezeu și judecata Lui vor fi corecte. În acest fel, Sarah a găsit consolarea emoțională și vindecarea de care avea nevoie.

Cu ajutorul psihologului, Justin a înțeles cum o poate sprijini pe Sarah în acest proces de vindecare și cum să aibă răbdarea necesară în timp ce ea își formează treptat o perspectivă

sănătoasă asupra sexului. Ca să-l citez pe Justin: „Am început prin a ne ține de mână, apoi am trecut la îmbrățișări lungi și, pas cu pas, am ajuns pe drumul cel bun. Am încercat să nu o forțez și să fiu înțelegător atunci când anumite lucruri se întâmplau mai greu decât altele. Simt că în sfârșit am început să ne exprimăm cu adevărat iubirea unul pentru celălalt într-un mod sexual și sunt convins că, pe măsură ce evoluăm și învățăm lucruri noi, ne va fi și mai ușor. Voiam doar să vă spun că seminarul dumneavoastră a fost începutul vindecării de care aveam nevoie.“

Scrisoarea lui Justin este încă o confirmare clară a faptului că, într-adevăr, iubirea este cea mai puternică armă de partea binelui din Univers. Iubirea pe care Sarah și Justin o simțeau unul pentru altul le-a oferit dorința și energia necesare pentru a depăși trecutul ei. Scrisoarea lui oferă exact acel tip de motivație de care au nevoie specialiștii în probleme de cuplu și căsnicie pentru a căuta în continuare cele mai bune soluții.

Aș vrea să fac mai multe observații despre evoluția pe care-au avut-o Justin și Sarah. În primul rând, au început să facă progrese din momentul în care au început să ia în serios problema abuzului sexual. Dacă încerci să bagi

sub preș un abuz sexual petrecut în copilărie, nu vei putea scăpa niciodată de acele emoții distorsionate. În al doilea rând, ambii soți trebuie să fie dispuși să rupă tăcerea și să discute cu cineva din afara căsniciei despre problemă. Sarah încercase să facă acest lucru în urmă cu câțiva ani, când au mers la preot, dar până la urmă a rămas doar cu un sentiment de frustrare după ce lucrurile s-au oprit acolo.

Vindecarea adevărată se va produce doar cu ajutorul cuiva care îți poate asculta durerea, care poate empatiza cu suferința ta și care te poate îndruma și ajuta să înțelegi.

Problemele legate de abuzuri sexuale cu greu se pot rezolva dacă acel cuplu nu cere ajutorul unei terțe părți, ceea ce mă aduce la a treia observație: un terapeut specializat în asemenea probleme poate juca un rol esențial. Puține cupluri vor ajunge singure la răspunsurile potrivite despre efectele pe care le are un abuz sexual fără ajutorul unui psiholog bine pregătit. Dacă ai în căsnicie probleme care au legătură cu un abuz sexual, poți începe prin a

citi câteva cărți, dar vindecarea adevărată se va produce doar cu ajutorul cuiva care îți poate asculta durerea, care poate empatiza cu suferința ta și care te poate îndruma și ajuta să înțelegi.

Brent: acceptarea trecutului

Nu doar fetele și femeile devin victime ale abuzurilor sexuale. Cercetările arată că tot mai mulți băieți au început să cadă și ei pradă unor astfel de abuzuri în copilărie. Acest lucru îi afectează pe băieți în trei moduri: tulburări psihice, dependența de alcool sau droguri și probleme legate de sexualitate.[30] Când a venit la mine la cabinet, Betsy era căsătorită de șase ani. Era o tânără superbă, provenind dintr-o familie destul de înstărită, din sud. Părinții ei erau cunoscuți de întreaga comunitate și cam toată viața ei părea să fie întruchiparea perfecțiunii. Cel puțin așa părea la prima vedere, însă când am început să vorbim, avea lacrimi în ochi.

„Suntem căsătoriți de șase ani", mi-a povestit. „Toată lumea crede că avem căsnicia perfectă, când de fapt noi nu am întreținut niciodată relații sexuale în acești ani și ce mă doare cel mai tare e că el nu pare deloc afectat de acest lucru. Am citit cărți despre apetitul sexual

masculin, dar nu regăsesc niciuna dintre trăsături la el. Pur și simplu nu pare interesat de sex. La început nu m-a deranjat foarte tare, fiindcă am crezut că-i o chestiune de timp și că lucrurile se vor schimba până la urmă, dar acum nu prea cred c-o să se mai întâmple. Vreau să existe intimitate în căsnicia noastră și nu vreau să ne despărțim, dar nu știu ce să mai fac. Am discutat cu el de câteva ori și mi-a spus să nu-mi fac griji, dar sigur că-mi fac. Nu e normal. Ceva nu e-n regulă, iar eu nu știu ce să mai fac."

Nu am depășit niciodată faza de săruturi și îmbrățișări, iar până la urmă au dispărut și ele.

Faptul că Betsy a venit la mine la cabinet a însemnat primul ei pas în direcția trăirii adevărate. În ciuda fricii, și-a călcat pe inimă și mi-a cerut ajutorul. Am felicitat-o pentru gestul ei curajos și am asigurat-o că treptat va reuși să facă și alți pași care să-i aducă

schimbări pozitive în căsnicie. În cadrul discuției care a urmat, și-a reamintit cum arăta relația ei cu Brent înainte de căsătorie.

„Ne-am cunoscut cu un an înainte să ne căsătorim. Până în ziua de azi, el e singurul bărbat pe care l-am iubit cu adevărat. Pe atunci nu-mi amintesc să-mi fi atras ceva atenția legat de sexualitatea lui. Mă săruta și mă îmbrățișa destul de pasional. Nu mi-a propus să facem sex, dar eu m-am bucurat că nu mă presează cu acest lucru. A fost unul dintre lucrurile pe care le-am respectat la el."

„A continuat să te sărute și să te îmbrățișeze și după ce v-ați căsătorit?"

„O perioadă, da, dar nu am făcut niciodată sex. Îmi spunea tot timpul s-o luăm încet. La început am înțeles, doar că nu am depășit niciodată faza de săruturi și îmbrățișări, iar până la urmă au dispărut și ele. Brent este un soț minunat în alte sensuri, dr. Chapman. E un tip muncitor, e blând, mă respectă și facem multe lucruri împreună care ne plac. În afară de aspectul ăsta, avem o căsnicie reușită."

„După șase ani de căsnicie, cred că e foarte clar că problema nu se va rezolva de la sine", i-am spus, „și ai făcut un lucru foarte bun că ai venit să discuți cu cineva. Totuși, nu cred că vom putea ajunge foarte departe fără să-l implicăm

și pe Brent. Te rog să te duci acasă și în următoarele două sau trei zile să deschizi discuția cu el și să-i spui că te-ai gândit mult în ultima vreme la căsnicia voastră și că, în multe sensuri, este cel mai bun soț pe care ți l-ai fi putut dori. Spune-i cuvinte de încurajare și laudă-i calitățile, dar spune-i și că ești foarte dezamăgită de partea sexuală a relației voastre și că te-ai hotărât să mergi la un terapeut pentru a vedea cum poți face față situației și că ai vrea să vină și el cu tine."

„Nu o să vrea", mi-a răspuns imediat. „L-am mai rugat și știu că n-o să vină la terapie."

„Sunt sigur că ai dreptate, dar asta nu înseamnă că nu poți veni fără el. Tu doar îl informezi că faci niște pași într-o direcție, iar el nu-ți va putea spune niciodată că n-a știut sau că te-ai ascuns. Pur și simplu îi spui motivele pentru care te-ai hotărât să mergi. Probabil că ai dreptate să crezi că nu va vrea să vină cu tine. Indiferent de răspunsul lui, tu sună la cabinet și programează următoarea întâlnire. Anunță-l că vei merge și propune-i din nou să te însoțească. Dacă tot nu vrea, vino singură. Faptul că l-ai anunțat că vii o să-mi permită mie să-l sun după ce ne revedem data viitoare și să-i spun că mi-ai povestit câte ceva despre problema dintre voi doi. O să-l asigur de

faptul că tu-ți dorești cu adevărat să găsești o soluție, dar că nu te pot ajuta fără să am ocazia să discut și cu el măcar o dată pentru a afla punctul lui de vedere. De cele mai multe ori, când îi sun eu pe soți în aceste situații, acceptă să vină măcar la o întâlnire."

Betsy a fost de acord cu ce i-am propus. Brent, într-adevăr, n-a vrut să vină cu ea, dar a fost acord să mă văd doar cu el. Încă de la prima noastră întâlnire, mi-a povestit dintr-o răsuflare despre abuzurile sexuale la care fusese supus în copilărie, mai întâi de unchiul lui preferat și apoi de către un văr. Asta l-a făcut ca mai târziu să fie atras de relații homosexuale cu mai mulți bărbați. În timpul facultății, avusese relații și cu bărbați, și cu femei. De fapt, devenise obsedat de sex și s-a lăsat de facultate în al doilea an. La puțin timp după acest episod, a avut o revelație religioasă, în urmă căreia și-a schimbat complet comportamentul sexual deschis. Cu toate astea, fascinația lui puternică pentru sex l-a făcut să devină obsedat de masturbare.

Când a cunoscut-o pe Betsy la biserică, nu-i venea să creadă că o fată cu statutul și cu puritatea ei ar putea să fie interesată de el. Sigur că ea nu știa nimic despre viața lui sexuală de până atunci și nu avea de gând să-i

spună, de teamă să n-o piardă. Când relația lor abia se înfiripa, înainte să se căsătorească, Brent a început să se simtă scârbit de comportamentul lui sexual de până atunci și și-a propus să devină la fel de pur ca ea. A început să asocieze sexul cu ceva necurat și să-și urască propria sexualitate. În urma acestui război cu propriul trecut, a devenit impotent.

Din cauza acestei impotențe, la începutul relației cu Betsy n-a mai fost tentat să facă sex, însă problema a persistat și după căsătorie și l-a împiedicat să aibă o relație sexuală normală. A sperat că lucrurile vor veni de la sine cu timpul și că ea nu va trebui să afle niciodată despre lupta lui interioară. Cu toate astea, era clar că problema nu avea să se rezolve singură, iar Brent împărtășea pentru prima oară cuiva aceste lucruri.

Sinceritate și vindecare

Tocmai fiindcă fusese atât de deschis de la prima ședință, mi-am dat seama că Brent avea șanse mari de recuperare. Altor bărbați le-ar fi luat mult mai mult să mărturisească ce-mi spusese el încă de la prima întâlnire. I-am mulțumit pentru faptul că fusese de acord să vorbească cu mine și că am toată încrederea în faptul că lucrurile se vor rezolva tocmai fiindcă

fusese atât de sincer. L-am asigurat că acesta era primul pas către recuperare. Am adăugat și că eram sigur de faptul că soția lui l-ar înțelege și i-ar fi alături, iar problema lor se poate rezolva cu ajutorul terapiei.

L-am întrebat dacă era dispus să vină împreună cu Betsy data viitoare și să-i spună și ei o parte dintre lucrurile pe care mi le povestise mie. Mi-a răspuns că e de acord, dar că ar fi cel mai greu lucru pe care l-a făcut în viața lui. „Probabil că da", i-am spus, „dar și unul dintre cele mai bune pe care le-ai putea face." Mai târziu, am sunat-o pe Betsy și am rugat-o să se vadă cu mine cu o zi înainte să vină împreună la prima lor ședință de cuplu. A acceptat imediat. Am încercat să o pregătesc pentru ce avea să audă și i-am spus că sunt foarte bucuros pentru faptul că soțul ei alesese să-mi dezvăluie anumite lucruri și că acum ar dori să i le împărtășească ei. Nu i-am spus ce urma să afle de la Brent, dar am avertizat-o că o parte dintre lucruri o vor întrista foarte tare și că e posibil să se simtă furioasă și în alte moduri.

Cu multă frică, dar și cu multă tărie, a discutat fățiș cu cei care îl abuzaseră în copilărie.

Știam că Betsy era credincioasă și am sfătuit-o să se roage la Dumnezeu să-i dea tăria să accepte adevărul și puterea de a trece peste problemele dintre ei. Am încurajat-o să aplice principiile trăirii adevărate. Cu toate că avea să fie cuprinsă de emoții negative la aflarea veștilor pe care Brent urma să i le dea, i-am reamintit că nu trebuia să lase aceste emoții să pună stăpânire pe acțiunile și pe atitudinea față de el. Putea în continuare să-și încurajeze și să-și susțină soțul. I-am mai spus și că îl poate totuși influența, chiar dacă nu-l va putea schimba. De fapt, am asigurat-o că ea era elementul cheie care l-a făcut pe Brent să fie sincer cu mine și că eram sigur că el va reuși să facă pașii necesari pentru recuperare cu ajutorul ei. În sfârșit, i-am recomandat să-și adune toată iubirea pe care o simțea pentru el, ca în următoarea perioadă să-i fie alături și să-l sprijine. Știam că iubirea este cea mai puternică armă la care puteam face apel în acea situație.

Următoarea ședință cu ei doi a decurs așa cum speram. Brent a fost sincer. I-a povestit soției lui despre relațiile homosexuale (și heterosexuale) din trecut. I-a spus că se simțea foarte vinovat și că ar fi înțeles-o întru totul dacă ea n-ar mai fi vrut să audă despre el. Betsy a început să plângă, dar i-a spus printre lacrimi: „Sunt foarte dezamăgită, dar te iubesc și voi rămâne lângă tine. Cu ajutorul lui Dumnezeu, vom găsi o soluție la această problemă.“ Și așa s-a întâmplat.

În perioada care a urmat, m-am văzut săptămânal cu Brent. Am insistat mai mult asupra trecutului său. După atâția ani, cu multă frică, dar și cu multă tărie, a discutat fățiș cu cei care îl abuzaseră în copilărie. Așa cum era de așteptat și așa cum se întâmplă de multe ori, au negat că ar fi făcut ceva deplasat. Pentru Brent și pentru vindecarea lui însă a fost foarte important că a redeschis acea ușă. Lăsându-i pe abuzatori în voia Domnului, a reușit să scape de resentimentele față de ei și a înțeles că adultul se putea vindeca, deși copilul fusese profund rănit.

Brent a învățat că nu trebuia să lase ceea ce simțea pentru abuzatorii lui din copilărie să-i controleze acțiunile. Și-a dat seama că el este responsabil pentru atitudinea față de ceea ce i

se întâmplase și că putea alege să nu permită ca acest lucru să-i controleze acțiunile și comportamentul față de sex în căsnicie. A mai ajuns la concluzia că nu putea să-și schimbe abuzatorii, cu toate că spera ca discuția pe care a avut-o cu ei să-i influențeze. Și-a recunoscut greșelile în materie de comportament sexual înainte de a se căsători, dar a înțeles și că alegerile de atunci nu îl definesc întru totul și nu înseamnă că este un ratat.

După primele două ședințe cu Brent, m-am întâlnit cu Betsy și i-am spus că mă așteptam ca soțul ei să încerce să se apropie fizic de ea în săptămânile următoare. Am încurajat-o să fie deschisă la inițiativele lui, dar să nu-l forțeze în vreun fel, ci să-l lase să facă lucrurile în ritmul lui. Peste trei săptămâni a încercat, într-adevăr, s-o țină de mână în timp ce se uitau la TV. Peste încă o săptămână a îmbrățișat-o și a sărutat-o pasional. În trei luni, impotența dispăruse. Din acel moment, le-am propus să începem terapia de cuplu, să analizăm relația lor în întregime și să găsească modalități pozitive de a comunica unul cu celălalt.

Odată ce-au reușit să depășească bariera sexuală, relația a început să se dezvolte rapid. Au trecut mulți ani de atunci și amândoi consideră acum că au o viață sexuală normală.

Singurul regret al lui Betsy este că n-a apelat mai devreme la un terapeut. Așa cum se întâmplă de multe ori. Unul dintre soți, în cazul acesta Betsy, a inițiat procesul care l-a făcut pe Brent, o victimă a abuzului sexual în copilărie, să ceară ajutor. Un astfel de partener care vrea să-și sprijine partenerul este esențial pentru recuperarea după un abuz sexual din copilărie. Iubirea este, într-adevăr, cea mai puternică armă din lume în slujba binelui.

Abuzurile sexuale petrecute în copilărie au un impact puternic asupra tuturor victimelor. Abuzurile ajung să distorsioneze emoțiile și gândurile victimelor legate de sexualitate. Aceste deformări se vor manifesta diferit de la persoană la persoană, în funcție de diferențele de personalitate ale fiecăruia, dar soluția va fi întotdeauna să ataci direct problema și să ceri ajutor. Poți învăța să aplici principiile trăirii adevărate, dacă ai fost abuzat/ă sexual în copilărie. Îți poți recunoaște eșecurile fără să-ți asumi răspunderea pentru abuzul pe care l-ai suferit. Apoi, poți să-ți dai seama că felul în care gândești și lucrurile pe care le simți sunt distorsionate și poți învăța cum să-ți înfrunți sentimentele de teamă și de rușine cerând ajutor.

Când soțul îți abuzează copiii

Înainte să depășim tema abuzului sexual, vreau să vorbim puțin despre Robbie, pe care am cunoscut-o cu ocazia unuia dintre seminarele mele din Birmingham. În timp ce-mi povestea, lacrimile îi șiroiau pe obraji: „Am descoperit de curând că soțul meu le-a abuzat pe ambele noastre fiice. Una are șaisprezece ani și alta are optsprezece. Se pare că a făcut asta ani la rând, dar eu am aflat abia acum o lună. Fiica mea cea mare a mers la un psiholog din cadrul campusului facultății și așa a ieșit la iveală. I-a povestit și surorii ei mai mici și a aflat că aceasta pățise același lucru. Am luat-o pe cea mică și am plecat la mama imediat ce am aflat. Îl urăsc din răsputeri și nu vreau să-l mai văd niciodată.“ Am aflat că vorbise cu Gene doar o dată de când plecase de acasă. Îi spusese că știa că a greșit, că îi părea foarte rău și îi promisese că nu se va mai întâmpla niciodată dacă revine acasă. „Sunt foarte confuză și nu știu ce să fac“, mi-a spus Robbie.

De obicei nu sunt atât de dogmatic, dar în cazul ăsta i-am spus lui Robbie: „O să-ți spun eu ce trebuie să faci. Rămâi la mama ta și caută un terapeut cu experiență în abuzuri sexuale pentru ambele fete. Dacă psihologul îți

propune, participă și tu cu ele la ședințe.“ Am insistat asupra acestui lucru, fiindcă, în asemenea cazuri, fiicele au anumite resentimente față de mamă fiindcă a permis să se întâmple lucrul ăsta. În cazul lui Robbie, sigur că ea nu știa ce se întâmpla, dar eram sigur că fetele, în sinea lor, o considerau cumva vinovată.

Dacă fetele vor merge la un terapeut și vor discuta deschis cu el și cu mama lor, vor avea cu siguranță șanse mari de recuperare și vor putea depăși rănile abuzului sexual din copilărie. Este mult mai bine dacă încep procesul de vindecare în această etapă a vieții lor, decât să bage trauma sub preș, sperând că nu va ieși la suprafață mai târziu, când vor avea propriile căsnicii. Atât timp cât nu se produce o vindecare profundă, abuzul va avea efecte negative asupra relațiilor lor viitoare.

Am continuat să-i explic lui Robbie: „Cât despre Gene, nu-l lăsa să te convingă să te întorci acasă. Tu și fetele aveți nevoie de timp să vă vindecați rănile.“ I-am spus acest lucru fiindcă cercetările au demonstrat că un tată care a abuzat mai mulți copii de-a lungul unei perioade lungi de timp nu-și va schimba dintr-odată comportamentul doar fiindcă a fost prins.[31] Chiar dacă plânge, chiar dacă își cere

iertare, chiar dacă face promisiuni, nu poți pune bază pe ceea ce spune. În cele din urmă, el va face exact ce îndrăznise în trecut. „Dacă Gene chiar este sincer și vrea să-și rezolve problema, atunci va căuta singur un terapeut și va începe propriul lui proces de vindecare. În plus, te va ajuta financiar pe tine și pe fete, inclusiv pe cea mare, care este la facultate, pe perioada în care vei rămâne la mama ta. Poți fi sigură de faptul că nu e sincer dacă încearcă să te șantajeze sau să condiționeze cumva banii de întoarcerea ta.“

Învățăturile religioase nu trebuie folosite niciodată pentru a presa o victimă să ierte prea devreme un abuzator sau fără să simtă că e pregătită să-l ierte, la fel cum convertirea religioasă n-ar trebui folosită ca soluție rapidă pentru rezolvarea problemei unui abuzator.

„Fetele nu mai trebuie lăsate niciodată singure cu tatăl lor. E posibil ca, în cadrul terapiei, psihologul să le propună o întâlnire cu el pentru a auzi ce are de spus și pentru a le da

ocazia să-l ierte, ca parte a procesului de vindecare după abuz. Iertarea nu reconstruiește încrederea și nici relația cu el. Același lucru e valabil și pentru relația ta cu Gene. El hotărăște să meargă la un terapeut, iar tu faci același lucru, deci e posibil ca unul dintre psihologii la care mergeți să propună, la un moment dat, o întâlnire între voi pentru exprimarea regretelor și dobândirea iertării, însă asta nu înseamnă că trebuie să vă și reluați căsnicia."

Nu mai știu ce s-a întâmplat cu Robbie, cu fiicele sau cu soțul ei. Aceea a fost prima și ultima întâlnire pe care am avut-o cu ea. Știu însă că fiecare dintre ei avea nevoie de ajutorul unui terapeut și de timp pentru a-și putea discerne și alina suferința. Există viață și după abuzuri sexuale, însă în aceste cazuri timpul nu este suficient pentru a vindeca rănile. Fiecare persoană trebuie să își trateze propria experiență cu multă sinceritate, deschidere și consecvență. În cazul în care un copil sau un alt membru al familiei tale trece prin acest tipar al abuzului, fă ce a făcut și Robbie: pleacă din acel context împreună cu cei dragi cât mai repede cu putință și cere ajutorul cuiva.

Dimensiunea spirituală a vindecării este foarte importantă. Conștientizarea limitelor morale și

asumarea responsabilității pentru încălcarea acelor limite sunt o parte importantă a procesului de vindecare. Alte aspecte primordiale pentru o recuperare sănătoasă ar mai fi a recunoaște greșelile, a cere iertare și a ierta, dar și a te împăca cu Dumnezeu. Cu toate astea, învățăturile religioase nu trebuie folosite niciodată pentru a presa o victimă să ierte prea devreme un abuzator sau fără să simtă că e pregătită să-l ierte, la fel cum convertirea religioasă n-ar trebui folosită ca soluție rapidă pentru rezolvarea problemei unui abuzator. Convertirea implică, într-adevăr, o serie de schimbări în bine, însă nu poate rezolva toate problemele pe loc. Convertirea religioasă poate oferi o hartă a vindecării, însă atât abuzatorii, cât și victimele trebuie să parcurgă pas cu pas traseul respectiv.

Dacă ai suferit un abuz sexual în copilărie sau trăiești cu cineva care a suferit, sper sincer ca acest capitol să te ajute și să reprezinte acea scânteie de care ai nevoie pentru a porni pe drumul spre vindecare. Poate că situația ta nu seamănă sută la sută cu cele trei cazuri despre care am povestit în acest capitol, dar cred că vei recunoaște anumite trăsături care se regăsesc în toate poveștile victimelor abuzurilor sexuale și în căsniciile lor. Nu conta pe faptul

că timpul va face minuni pentru vindecarea traumelor lăsate de un astfel de abuz. O recuperare sănătoasă presupune să depășești mai întâi barierele negării, vinei, rușinii, furiei și fricii.

Toate acestea se pot pune în mișcare făcând un singur pas: ajutorul. De obicei, acea persoană care ar putea să ceară ajutor va fi soțul/soția victimei.[32] Dacă ești căsătorit cu o persoană care a suferit un abuz sexual în copilărie, reține că poți face o schimbare în căsnicia ta ajutându-ți partenerul să primească ajutorul de care are nevoie pentru a se vindeca de acel abuz și de-a se bucura și de o căsnicie sănătoasă.

Alte resurse:

- celebraterecovery.com: Înființată de către Rick Warren și Saddleback Church, aceasta este o rețea de grupuri de sprijin bazate pe credința religioasă, care-și propun să ofere soluții pentru mai multe tipuri de probleme, inclusiv probleme de adicție
- Dan B. Allender, *The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse,* Editura NavPress, Colorado Springs, 2008

Note:

29 Cynthia Kubetin și James Mallory, *Beyond the Darkness: Healing for Victims of Sexual Abuse*, Editura Word, Dallas, 1992. (*N. a.*)

30 „Fact Sheet: Sexual Abuse of Boys", Prevent Child Abuse America (Chicago, 2007); pe http://www.preventchildabuse.org. (*N. a.*)

31 Marianne Barrett, Robin J. Wilson și Carmen Long, „Measuring Motivation to Change in Sexual Offenders from Institutional Intake to Community Treatment", în *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, vol. 15, nr. 4, pp. 269–83. (*N. a.*)

32 O altă sursă de informații pentru a înțelege și a reacționa în fața abuzului sexual și a efectelor sale în căsnicie este Victoria L. Johnson, *Children and Sexual Abuse*, Editura InterVarsity, Downers Grove, 2007. (*N. a.*)

PARTEA A PATRA
Soții deconectați

CAPITOLUL 11
Soții necomunicativi

Katelyn era o persoană iubitoare, volubilă, veselă și drăguță cu cei din jur. La birou, celelalte colege făceau tot posibilul să-și ia pauza în același timp cu ea pentru că le făcea să se simtă bine. La mine la cabinet însă nu se vedea nicio urmă de voie bună. Dimpotrivă, lacrimile pe care le tot reprimase îi șiroiau pe obraji.

„Chris nu vrea să vorbească cu mine“, mi-a spus. „Pur și simplu nu vorbește cu mine și asta mă sfâșie. De obicei, sunt o persoană veselă“, a continuat. „Mă pot adapta și mă pot înțelege aproape cu oricine, dar când Chris nu vrea să discute cu mine, nu mai știu ce să fac. Îl întreb dacă s-a întâmplat ceva și tace în continuare lângă mine ca și cum nici nu m-ar fi auzit. Aseară i-am spus: «Chris, trebuie să vorbim. Nu mai putem continua în felul ăsta.» S-a ridicat, pur și simplu și a ieșit din cameră.“

„De când se comportă așa?“ am întrebat.

„De duminică noapte, când i-am spus că vreau să merg la plajă în weekend cu două dintre

colegele de la birou. Părinții uneia dintre ele au o casă pe plajă și nu ne-ar costa nimic. Chiar ar fi ocazie bună pentru noi să petrecem puțin timp împreună și să ne relaxăm. Chris parcă a luat-o razna când a auzit. Mi-a spus că sunt femeie măritată și că n-am niciun drept să merg la plajă cu prietenele și că, dacă ar fi de mers la plajă, ar trebui să merg cu el. M-a mai întrebat și de ce vreau să merg cu fetele de la birou și dacă s-a întâmplat ceva de care ar trebui să știe și el. Dr. Chapman, nu l-am înșelat niciodată pe Chris. Nici măcar nu mi-a trecut prin cap. Nu înțeleg de ce mă acuză de așa ceva. I-am spus că are un comportament imatur și că n-are niciun drept să-mi interzică să merg la plajă. La urma urmei, el se duce să joace golf aproape în fiecare sâmbătă. Noi plecăm abia vineri după serviciu, iar duminică seară am fi înapoi acasă. Nici n-o să aibă timp să-i fie dor de mine. În seara aia ne-am dus la culcare supărați și de atunci nu mai vorbește cu mine. Asta se întâmpla în urmă cu o săptămână."

„S-a mai comportat vreodată în felul ăsta?"

„De două sau de trei ori", mi-a răspuns. „De obicei, îl ținea una sau două zile, niciodată atât de mult."

„Când nu aveți astfel de conflicte, ai spune că e o persoană vorbăreață?"

„Păi, nu e la fel de vorbăreț ca mine, e mai degrabă tăcut, dar vorbește. Nu mă plâng de faptul că nu vorbește în restul timpului“, a adăugat Katelyn. „Însă tăcerile astea mă înnebunesc.“

„Ce simți acum față de Chris?“ am întrebat-o.

„Simt că nu-l înțeleg. Simt că încearcă să-mi controleze viața și nu știu de ce-ar vrea să facă așa ceva. Eu nu încerc să-l controlez. Toamna trecută a plecat la pescuit o săptămână întreagă cu prietenii și eu nu m-am supărat deloc. Am fost de acord să meargă. Înțeleg că are nevoie să petreacă timp cu prietenii lui, dar și eu am nevoie să petrec timp cu prietenii mei. De ce s-ar supăra atât de tare din cauza asta, încât să nu mai vorbească cu mine atât timp?“

Am întrebat-o dacă ea crede că soțul ar accepta să vină să discute cu mine.

„Nu cred, dr. Chapman. El are impresia că e un semn de slăbiciune să discuți cu alte persoane despre problemele personale. A susținut întotdeauna că e capabil să-și rezolve singur problemele.“

„Știe Chris că soția lui a discutat cu un terapeut?“

„Nu, și dacă ar afla, s-ar supăra.“

Nevoia lui de iubire, nevoia ei de libertate

Katelyn și Chris erau căsătoriți de doar un an. Participaseră împreună la cursurile de pregătire pentru viitorii tineri căsătoriți pe care le țineam, deci știam câte ceva despre personalitatea lui Chris. Așa că i-am spus lui Katelyn: „E posibil ca mai târziu să fie nevoie să discut cu Chris, dar hai să încercăm altceva mai întâi. O mare parte a felului în care ne comportăm în căsnicie are legătură cu nevoile noastre emoționale neîmplinite. Tu, de exemplu, ai venit azi la cabinet fiindcă există anumite nevoi neîmplinite în viața ta. Îți dorești să ai cu soțul tău o relație deschisă, plină de iubire, bazată pe intimitate, iar momentan nu ai parte de ceea ce-ți dorești. Cu toții avem nevoie să ne simțim iubiți, dar în acest moment tu nu te simți iubită, ci simți că încearcă să te controleze.

O altă nevoie pe care-o avem cu toții este libertatea. Obiecțiile lui Chris de-a nu pleca la plajă îți răpesc sentimentul de libertate; prin urmare, două dintre cele mai profunde nevoi emoționale ale tale nu sunt împlinite – nevoia ta de libertate și cea de iubire.“

Katelyn mă aproba dând din cap, așa că am continuat.

„Pe de altă parte, și Chris are nevoile lui emoționale și comportamentul său, la fel ca al tău, poate fi explicat prin intermediul acestor nevoi neîmplinite. El simte nevoia ca tu să-l iubești și să-l faci să simtă că este prioritatea ta numărul unu. Eu cred că în momentul ăsta nu simte acest lucru. Poate că simte că prietenele cu care pleci în weekend sunt mai importante pentru tine decât el și că ții la ele mai mult decât la el. Ca atare, una dintre nevoile lui emoționale fundamentale nu este împlinită în acest moment – nevoia de iubire."

I-am mai spus și că tăcerea lui avea un mesaj ascuns, anume că problema pentru el era una serioasă. De asemenea, era posibil ca prin intermediul tăcerii să încerce s-o manipuleze pe Katelyn să renunțe să mai meargă la plajă.

„E posibil să fi procedat la fel pentru a obține ceva de la părinții lui în copilărie sau în adolescență", am adăugat. „Poate că pe părinți i-a înduplecat cu această tăcere și în felul ăsta obținea ce-și dorea."

„Am observat lucrul asta de două ori la început, când abia începuserăm să ieșim

împreună“, și-a amintit. „Pe mama lui o deranja când nu vorbea cu ea și, până la urmă, făcea ce voia el.“

„Atunci, poate că am descoperit un tip de comportament pe care Chris l-a învățat și care trebuie schimbat. Ideal ar fi să găsești o modalitate prin care să-i poți împlini nevoia de iubire, păstrându-ți, în același timp, libertatea.“

Apoi am întrebat-o dacă știa care este principalul limbaj al iubirii pe care-l folosea soțul ei. În cadrul cursurilor de pregătire premaritală discutasem cu ei despre cele cinci limbaje, iar Katelyn era destul de sigură că limbajul principal la care răspundea Chris erau atingerile fizice. Așa că am rugat-o să se gândească puțin în urmă la ultima lună și să-și răspundă la o întrebare: cât de bine și de eficient am vorbit în ultimele patru săptămâni limbajul iubirii pe care-l înțelege Chris cel mai bine?

Katelyn a făcut o pauză și a răspuns:

„Dr. Chapman, am fost amândoi atât de ocupați, încât trebuie să recunosc că n-am prea folosit limbajul iubirii lui în ultima lună. Probabil că rezervorul iubirii lui este gol, deci se simte amenințat de faptul că eu plec cu

prietenele. Simte că nu este iubit și că îl părăsesc.“ Acesta este momentul revelației pe care-l așteaptă terapeuții atât de mult – acel moment în care persoana aflată în terapie își percepe situația în mod clar și înțelege ce are de făcut.

Ce i-a spus Katelyn lui Chris

„Ce-ar fi să te duci acasă și să-i spui lui Chris ceva de genul acesta: «Chris, vreau să știi că te iubesc foarte mult. M-am gândit mult la noi de la discuția noastră de duminică încoace și mi-am dat seama că în ultimele săptămâni n-am prea vorbit limbajul iubirii tale. Vreau doar să știi că n-a fost din cauză că nu îmi doresc să fac lucrul ăsta, ci fiindcă am fost atât de ocupată, încât nu mi-am mai făcut timp să stau cu tine și să-ți arăt cât de mult te iubesc. Cred că nu ești de acord ca eu să plec în weekend fiindcă rezervorul iubirii tale este gol. La început, am crezut că încerci să-mi controlezi viața, însă acum nu mai cred asta.

Eu știu că ți-am oferit tot timpul libertatea să joci golf cu prieteni tăi și chiar cred că vrei să-mi oferi și tu aceeași libertate de-a petrece timp cu prietenele mele. Mai vreau să știi faptul că tăcerea ta de săptămâna asta și refuzul de-a vorbi cu mine mă dor foarte mult și îmi

transmit faptul că nu mă iubești. O să te rog să nu mai faci lucrul ăsta, fiindcă mă rănești și îți pot spune de pe acum că n-o să te las niciodată să-mi controlezi comportamentul prin tăcere.

Luna viitoare voi merge la plajă cu prietenele mele, dar până atunci avem trei săptămâni la dispoziție. Vreau să-ți demonstrez faptul că te iubesc. Vreau să te îmbrățișez, să te sărut, să te țin în brațe și să facem dragoste. Chiar putem face sex în fiecare zi până atunci, dacă vrei.»“ (Kate a înțeles gluma mea și a început să zâmbească.)

Am continuat cu scenariul:

„«Chris, te iubesc și-mi pare foarte rău că am pierdut săptămâna asta din viețile noastre. Ce zici, începem cu un sărut și-o îmbrățișare?»
Dacă tot nu vrea să-ți răspundă, te rog să-i spui că o să mă suni și-o să vii la o ședință, fiindcă nu ești dispusă să accepți această tăcere în relația voastră. După ce mă suni și faci programarea, invită-l să vină cu tine. Dacă nu vrea, vii singură. A doua zi îl voi suna eu și-l voi ruga să treacă pe aici să discutăm despre situație, fiindcă deja va fi la curent cu faptul că mergi la terapie. Cred că va veni din respect pentru mine.“

M-a aprobat din nou din cap.

„Cred că va veni, dr. Chapman, dar aș vrea să încerc mai întâi prima variantă."
„Bine", i-am spus. „Reține faptul că sunt dispus să-l sun pe Chris și vreau să știi că nu poți permite ca lipsa de comunicare să continue între voi. Nu este normal și nu e o modalitate sănătoasă în care să reacționeze la nevoia lui neîmplinită de iubire, iar tu nu trebuie să dai voie ca acest tipar să se instaleze în relația voastră."

Peste două săptămâni, m-am întâlnit cu Katelyn la un eveniment, vorbea cu niște prieteni. A venit zâmbitoare către mine și mi-a spus:

„A mers. A început să vorbească chiar în aceeași seară. Și-a cerut scuze că s-a comportat atât de urât cu mine. Și-a dat seama că nu era un mod sănătos de a reacționa, spunându-mi că speră să nu mai apeleze la el. Cred că i-am umplut și rezervorul de iubire, dr. Chapman, iar weekendul viitor voi pleca la plajă. Chris a fost de acord și nu pare să-l mai deranjeze."

I-am urat distracție plăcută. Am plecat de la acel eveniment cu toată încrederea în faptul că amândoi învățaseră multe despre ei înșiși și despre celălalt prin intermediul acestei experiențe dureroase a tăcerii.

Unul dintre elementele încurajatoare ale acestei povești este că soția, în acest caz Katelyn, a acționat într-un mod pozitiv încă de la începutul căsniciei pentru a rezolva problema tăcerii soțului ei. A aplicat principiile trăirii adevărate. Și-a dat seama că era responsabilă pentru propria atitudine și că îi afecta acțiunile față de Chris. A înțeles că nu trebuie să lase sentimentul de frustrare să-i controleze acțiunile. Putea, în schimb, să facă pașii pozitivi necesari pentru a rezolva conflictul cu soțul ei, în ciuda sentimentelor negative pe care și ea la avea, știind că acțiunile sale îl pot încuraja să se schimbe. A recunoscut față de sine și față de Chris că nu folosise limbajul iubirii lui, iar asta nu însemna că eșuase în toate aspectele căsniciei lor. În sfârșit a permis iubirii să-și arate adevărata putere.

Era pentru prima oară când Chris refuza să vorbească pentru o perioadă atât de lungă. Katelyn și-a dat seama că are nevoie de ajutor și a reușit, în cele din urmă, să înțeleagă ce se întâmpla și să-și stabilească o strategie de rezolvare a problemei. Ideal este ca acest tip de probleme să-și găsească rezolvarea încă de când apar la începutul căsniciei. Din păcate, multe

cupluri au permis acestor tăceri toxice să capete rădăcini adânci în relația lor de-a lungul mai multor ani de căsătorie.

Nu e ceva „tipic bărbătesc“

Deseori sunt întrebat la seminarele despre căsnicie pe care le țin dacă tendința de-a nu comunica este tipic bărbătească. Este adevărat că bărbații sunt ceva mai tăcuți decât femeile, dar nu e adevărat și faptul că ei sunt întotdeauna cei necomunicativi în căsnicii.

L-am cunoscut pe Andy în Seattle, orașul ploilor eterne. Purta un tricou pe care scria: „Cum îți dai seama când e vară în Seattle? E ploaia mai caldă.“ Tricoul m-a făcut să râd, însă nu și situația lui.

„Dr. Chapman, sunt căsătorit de cinci ani și, în linii mari, am avut o căsnicie destul de reușită. Singura problemă este că Liz, soția mea, ține totul în ea și nu-mi spune niciodată cum se simte sau ce gândește, mai ales dacă e vorba despre lucruri negative. Eu cred că asta se întâmplă fiindcă vine dintr-o familie în care gândurile și sentimentele ei nu contau. Uneori îndrăznea să vorbească despre o emoție negativă și i se spunea că nu e cazul să simtă în acel fel. În cazul în care spunea ceea ce

gândește și, mai ales dacă avea idei diferite de ale tatălui ei, i se replica imediat că greșește. Astfel și-a format obiceiul să țină totul în ea. Am încercat să-i spun că nu sunt ca tatăl ei și chiar cred că sunt un om care se pricepe să asculte. Nu mă înfurii și nu țip la ea. Chiar am urmat câteva cursuri de consiliere organizate de biserică și m-aș bucura s-o pot ajuta să se deschidă, dar e foarte greu."

„Obiceiurile vechi nu dispar cu una, cu două", i-am răspuns, „dar cred că ești pe drumul cel bun. Ea trebuie să fie sigură de faptul că vrei s-o asculți, nu s-o judeci."

L-am întrebat dacă a venit si Liz cu el la seminar.

„Da", mi-a răspuns. „Chiar m-am bucurat că a acceptat să vină."
„Aș vrea s-o cunosc și eu în pauza următoare, dacă se poate", l-am rugat.

Când am văzut-o, i-am povestit pe scurt ce-mi spusese Andy.

„Dr. Chapman, chiar mi-aș dori să pot fi mai deschisă cu Andy. Știu că e important nu doar pentru el, ci și pentru mine. Dar când încep să împărtășesc sentimente și gânduri negative, mă

simt ca un om rău. Nu ar trebui să simt lucrurile pe care le simt și nici să gândesc în felul în care gândesc."

„Ce sentimente îți este cel mai greu să exprimi?" am întrebat-o.

„Cred că, în primul rând, furia. Mi-ar plăcea să nu mă mai enervez. Apoi ar mai fi depresia. Uneori mă simt deprimată. Urăsc să mă simt în felul ăsta."

Știam de la Andy că era o persoană implicată în activitățile parohiei lor, așa că am întrebat-o: „Știai că și Iisus s-a simțit furios și trist?"

Liz m-a privit șocată.

„Serios?" a zis.

„Da. Furia și depresia sunt sentimente omenești destul de comune. În niciun caz nu înseamnă că ești un om rău dacă le simți. Furia apare atunci când ai senzația că ție sau altcuiva i se întâmplă ceva nedrept. Furia pe care o simți arată faptul că ești o persoană preocupată de corectitudine și de dreptate. Furia nu e ceva greșit. Chiar Biblia spune că «Dumnezeu este judecător drept, tare și îndelung-răbdător și nu se mânie în fiecare zi».[33] Iisus s-a întristat cu câteva ore înainte să fie răstignit, însă nu a lăsat tristețea să-i controleze faptele.[34] Emoțiile negative nu sunt păcătoase", i-am spus. Doar

reflectă umanitatea noastră, a fiecăruia, și faptul că în anumite situații ne simțim triști sau deprimați.

Important este să nu lași emoțiile negative să te ducă spre un comportament greșit. Împărtășind aceste emoții cu Andy sau cu altcineva, faci un pas pozitiv înspre a nu le permite să-ți controleze comportamentul. Noi gestionăm emoțiile negative tocmai discutând despre ele cu cei apropiați. Până la urmă, emoțiile vin și trec. Atunci când vorbim despre ele, ne putem și detașa, pe când, atunci când le ținem pentru noi, le alimentăm."

Scrie ceea ce simți

Am sfătuit-o pe Liz ceea ce i-am sfătuit și pe alții de-a lungul anilor:

„Dacă ți-e greu să depășești această barieră a tăcerii, încearcă să-i scrii soțului tău o scrisoare în care să-i spui ceea ce simți și gândești. De multe ori, îți va fi mai ușor să notezi anumite lucruri decât să le spui față în față. Pe măsură ce începi să te simți din ce în ce mai în largul tău să scrii scrisori, iar partenerul tău le citește, te sprijină și dă dovadă de înțelegere, vei începe să înveți treptat să-ți verbalizezi

gândurile și sentimentele. Scrisul poate fi un pas important către comunicarea deschisă cu tine însăți."

Liz mi-a promis că va încerca să facă acest lucru, fiindcă știa că este important pentru relația ei cu Andy. La fel ca în cazul lui Katelyn, Liz și-a dat seama că ea era responsabilă pentru propria atitudine legată de emoții, mai ales de emoțiile negative. A înțeles cât de mult îi afecta acest lucru comportamentul în căsnicie și că Andy se simțea rănit. Și-a recunoscut greșelile în acest sens, știind totodată că asta nu înseamnă că a eșuat cu totul în propria căsnicie. În sfârșit, s-a lăsat purtată de puterea iubirii pe care o simțea pentru Andy, a început să dea piept cu propriile emoții și să i le împărtășească și lui în scris.

Șase luni mai târziu, am primit un e-mail de la Andy în care îmi mulțumea pentru discuția pe care o avusesem cu ea. Imediat după seminar începuse, într-adevăr, să îi scrie scrisori, iar acum era capabilă să-i comunice verbal propriile gânduri și sentimente. I-am răspuns lui Andy că unul dintre motivele pentru care Liz fusese capabilă să rupă tăcerea din viața ei era că el îi demonstrase prin intermediul vorbelor și faptelor sale arta ascultării

empatice. Tentativa lui Liz ar fi fost înăbușită din față dacă Andy i-ar fi reproșat lucrurile pe care le gândea sau le simțea sau dacă s-ar fi supărat pe ea. El însă era conștient de faptul că nu-și poate schimba soția, dar că o poate influența. A ales să facă o schimbare pozitivă în relația lor și să lase iubirea pe care o simțea pentru ea să-și completeze lucrarea prin intermediul ascultării.

Lou se retrage în bârlog

Adevărul este că mulți soți și multe soții s-au retras în bârlogul tăcerii fiindcă le era teamă de reacția partenerilor lor. Îmi amintesc și acum de un soț care mi-a spus:

„Are dreptate, chiar nu vorbesc. Când vin acasă, mă duc în bârlogul meu, mă uit la TV, stau pe net sau citesc. Iar când soția mă roagă să spun ceva, continui să fac ceea ce făceam. Asta se întâmplă pentru că de fiecare dată când îi spun ce gândesc sau vreo idee care-mi trece prin cap, începe s-o întoarcă pe toate părțile și să-mi spună de ce n-ar trebui să gândesc în felul ăla. Dacă îmi dau cu părerea despre ceva de la știri, ea o să zică fix opusul. Va fi întotdeauna de altă părere dacă îi povestesc despre ceva care s-a întâmplat în timpul zilei și îi spun ce părere am. Așa au stat lucrurile încă

de la început, de când ne-am căsătorit. Ca atare, m-am decis că mai bine nu zic nimic. Nu pot să stau să mă contrazic cu ea la fiecare lucru pe care-l spun."

Când am discutat cu soția lui, Karla, mi-a spus că soțul ei este un tip dogmatic, cu păreri puternice și că, de cele mai multe ori, părerile lui sunt greșite, iar ea încerca să-l ajute să vadă și altă perspectivă. Nu înțelegea de ce devenea atât de defensiv atunci când nu era de acord cu ideile lui. Din punctul său de vedere, avea un comportament imatur, lucru pe care i l-a și spus. Lou, pe de altă parte, încetase să mai vorbească, de teamă că orice ar spune va provoca ceea ce el considera a fi un atac din partea Karlei.

Mai târziu, discutând mai multe cu Lou, am descoperit că în copilărie nu fusese lăsat să-și exprime ideile. Oricând spunea ceva, tatăl lui îl corecta repede. Acum, la maturitate, devenise o persoană destul de cultă, de informată și era de părere că și-a format idei avizate asupra a ceea ce se întâmpla în lume. Chiar se mândrea cu faptul că ajunsese la un anumit nivel de cunoaștere. Acesta era felul lui de a-și consolida stima de sine și de a depăși mesajele negative pe care le primise în copilărie din partea tatălui. Când soția lui nu era de acord

cu ideile sale, îi atingea această coardă sensibilă a stimei de sine. Din acest motiv, Lou devenise atât de defensiv și tot din această cauză încetase, în cele din urmă, să mai vorbească cu ea.

O întrebare, nu un comentariu

A durat ceva, dar până la urmă am ajuns la concluzia că, în loc de comentarii, dacă soția lui și-ar formula părerile sub formă de întrebări, Lou n-ar mai reacționa la fel de defensiv. Pentru el, „cum ți se pare punctul ăsta de vedere“ era mult mai ușor de digerat decât o opoziție clară din partea Karlei.

După mai multe ședințe de terapie, Lou a înțeles că soția lui își exprima uneori păreri diferite de ale lui, dar nu se întâmpla fiindcă voia să-l atace sau să-l condamne. În cele din urmă, a reușit să înțeleagă faptul că oamenii pot avea păreri diferite și în același timp se pot aprecia unul pe celălalt, iar a le oferi celor din jur libertatea de a nu fi de acord cu tine înseamnă să le lași libertatea să fie oameni.

Oamenii pot avea păreri diferite și totuși se pot aprecia unul pe celălalt.

La finalul ședințelor noastre, Lou a fost în sfârșit dispus să vorbească din nou, după ce a conchis că soția lui nu avea un dinte împotriva lui. Își dorea numai să aibă și ea libertatea de-a se manifesta ca o persoană autonomă și de a-și exprima ideile, chiar dacă erau diferite de ale lui. Tot Lou și-a dat seama că era responsabil pentru propria atitudine legată de comunicarea cu soția. Acum înțelegea de unde apăruse această atitudine și modul în care îi afecta căsnicia. A ales ca, de atunci încolo, să nu mai lase emoțiile negative pe care le simțea în această privință să îi influențeze felul în care percepea comentariile Karlei. Recunoscându-și acest defect, a înțeles și că asta nu însemna că nu este în stare de nimic bun în propria căsnicie. Mai degrabă, a reușit să transforme iubirea pe care o simțea pentru Karla într-un motiv de a îndrepta această imperfecțiune.

Nevoi neîmplinite

Există mai multe motive pentru care unii soți devin necomunicativi. Refuzul lor de a se exprima verbal își are rădăcinile în ceva dinăuntrul lor, desigur. De multe ori, anumite

nevoi neîmplinite în relația de cuplu au dus la formarea de resentimente din partea soțului taciturn, iar tăcerea lui este un mod de a-și manifesta aceste resentimente. În felul lui, încearcă să-ți spună: „Nu te plac, prin urmare te voi trata ca pe o persoană care nu există.“ Nu spun că partenerul tăcut gândește în acest fel în mod conștient, ci că acestea sunt motivele emoționale pentru care nu vorbește. Ai șanse mari să-ți ajuți soțul sau soția să rupă tăcerea, dacă poți descoperi care sunt aceste emoții și ce anume le-a declanșat.

Încearcă să răspunzi la următoarea întrebare dacă vrei să faci o schimbare pozitivă în relația ta: „Există o nevoie emoțională neîmplinită a soțului/soției mele care i-ar putea stârni resentimente față de mine?“ Un răspuns pozitiv la una dintre aceste întrebări te poate ajuta să descoperi nevoile neîmplinite ale partenerului tău și, deci, sursa tăcerii lui. Provocarea ce ți se așterne în față va fi să găsești o modalitate de a-ți ajuta soțul/soția să-și împlinească nevoia emoțională și, în același timp, să-ți păstrezi integritatea și să ai grijă și de nevoile tale.

Îți reduci partenerul la tăcere?

Un alt mod de-a face o schimbare pozitivă în căsnicia ta este să-ți pui întrebarea: oare modul meu de a comunica face ca soțului/soției mele să-i fie greu să vorbească cu mine? De multe ori, tiparele negative de comunicare sunt de vină pentru tăcerea partenerului. Soluția este să schimbi acele tipare. Iată câteva întrebări pe care ți le poți pune pentru a afla dacă discuțiile tale cu soțul sunt încărcate negativ. Încearcă să răspunzi sincer la fiecare cu da sau nu.

- Mă plâng de multe ori?
- Când vorbește, îl întrerup de multe ori?
- Insist să comunicăm chiar și când e clar că își dorește să fie singur?
- Împărtășesc detalii despre discuțiile noastre private și cu alte persoane?
- Îmi exprim propriile dorințe și nevoi sub formă de porunci?
- Când își exprimă o părere diferită de a mea, îl *pun la punct* repede?

Ar cam fi timpul să-ți schimbi modelul negativ de comunicare dacă ai răspuns cu da la oricare dintre întrebările de mai sus. Orice schimbare

a unui tipar este dificilă, dar este singura cale către dezlegarea limbii partenerului tău taciturn.

Una dintre cele mai bune modalități de-a face acest lucru este să-ți dezvolți arta ascultării. Dacă reușești să-i transmiți soțului faptul că-ți dorești sincer să-l înțelegi mai bine ascultându-l, vei crea o atmosferă sigură și o comunicare deschisă între voi. Există mai multe moduri în care îi poți da de înțeles că îți pasă de ceea ce are de spus. Unul dintre ele este să-l asculți. Acordă-i toată atenția ta atunci când vorbește, privește-l în ochi cât mai des cu putință, stinge televizorul, pune cartea deoparte (sau închide pagina de Facebook) și oferă-i toată atenția ta. Toate aceste lucruri îi vor transmite că este important ceea ce-ți spune. Poți crea o atmosferă liniștită, de acceptare între voi, încercând să te raportezi la ideile lui ca la simple informații, nu ca la niște opinii pe care trebuie să le corectezi. Iar asta nu înseamnă că trebuie să fii de acord cu toate ideile lui, ci că îi acorzi libertatea de a și le păstra.

Un alt atu de partea comunicării eficiente între soți este să înveți să-ți controlezi furia și să-l asculți pe celălalt. Izbucnirile cu țipete furioase vor opri comunicarea aproape de fiecare dată. Încearcă, în schimb, să aplici „ascultarea

reflexivă", adică să îi oferi răspunsuri care să fie ca o reflexie a cuvintelor lui. Expresiile precum „vrei să spui" și „înțeleg că vrei să spui" sunt formule pe care le poți folosi pentru a-ți ajuta soțul să clarifice ceea ce vrea să transmită. Din când în când, asigură-te că ai înțeles corect mesajul: „Cred că înțeleg... Tu vrei să spui... Are sens ce spui." Aceste formule vor alimenta conversația. Cu toții avem tendința de-a ne expune mai ușor gândurile și sentimentele dacă știm că cealaltă persoană chiar e interesată de ce avem de spus și nu ne va judeca.

Un alt mod de-a face o schimbare pozitivă în relația cu un soț necomunicativ este să citești o carte sau să participi la un curs despre arta comunicării. Dacă soțul sau soția dorește să ți se alăture, cu atât mai bine, însă nu te baza pe asta. Preia tu inițiativa. Dacă e nevoie, calcă-ți pe inimă, dar întreprinde o acțiune pozitivă pentru a afla mai multe despre motivele pentru care oamenii nu reușesc uneori să comunice. Evident, dacă nimic din ce-ai făcut în trecut pentru a-ți ajuta soțul să comunice n-a funcționat, e timpul să urmezi altă abordare. Aplică principiile trăirii adevărate în căsnicie.

Note:

33 Psalmi, 7:11. (*N. a.*)
34 Matei, 26:37. (*N. a.*)

CAPITOLUL 12
Soții infideli

„Îți făgăduiesc credință“, se spunea pe vremuri. Azi, în cele mai multe ceremonii moderne, vei auzi „îți jur credință“.

Dacă analizăm ceremoniile de căsătorie mai vechi, dar și pe cele moderne, vom vedea să ideea fidelității sexuale se regăsește în toate. Atunci când un cuplu ajunge la altar, amândoi înțeleg că își iau un angajament de a fi devotați sexual unul față de altul și asta exclude relațiile sexuale cu alte persoane atât timp cât sunt căsătoriți. Sincer, câți dintre noi ar putea spune împăcați: „Dacă soțul/soția mea vrea să aibă relații sexuale și cu alte persoane, n-am nimic împotrivă.“ Doar cineva care este implicat într-o căsnicie care, de fapt, s-a cam încheiat sau cineva care deja își înșală partenerul și caută subconștient o modalitate de-a ieși din acea căsnicie ar putea spune așa ceva.

Câți dintre noi ar putea spune împăcați:
„Dacă soțul/soția mea vrea să aibă relații
sexuale și cu alte persoane, n-am nimic
împotrivă."

Da, într-o căsnicie ne pasă dacă partenerul ne este fidel. Nu este doar un deziderat moral sau religios, deși cele mai multe religii se exprimă clar în favoarea fidelității în căsnicie. Este o dorință care-și are rădăcinile în umanitatea noastră și pe care o asociem cu integritatea și caracterul cuiva. Este legată de nevoia noastră emoțională de iubire. Apare din dorința de-a avea o relație exclusivă cu o persoană care nu doar că o prețuiește mai mult decât pe orice altceva, ci și față de care își poate asuma un angajament până la capăt. Acest sentiment al angajamentului oferă stabilitate unei căsnicii. Infidelitatea sexuală distruge acest sentiment al siguranței în relație și îl înlocuiește cu teama, îndoiala, neîncrederea și trădarea. Poate nimic nu este mai dureros pentru cineva și mai dăunător într-o căsnicie decât să afle că soțul sau soția l-a înșelat. Infidelitatea lovește în inima unității maritale.

Există mai multe tipuri și niveluri de implicare sexuală în afara unei căsnicii. Așa numita aventură de-o noapte este acea legătură sexuală scurtă, de moment, care se rezumă la sex fără a avea o relație. Aventura pe termen lung, pe de altă parte, începe cu o implicare emoțională, care duce, în cele din urmă, la o implicare sexuală. O altă formă de implicare presupune ca soțul sau soția respectivă să aibă mai mulți parteneri sexuali în afara căsătoriei. Mai sunt și cei care întrețin relații homosexuale sau lesbiene în afara căsătoriei. Chiar dacă fiecare este diferită de cealaltă, toate pot distruge intimitatea unui cuplu.

Raphael: „Oare se va întâmpla din nou?“

Fie că descoperi că soțul sau soția te-a înșelat, fie că afli acest lucru chiar de la el, mai mult decât sigur vei trece printr-o avalanșă de emoții diferite. Durere, furie, amărăciune, sentimentul de trădare, rușine și, poate într-o măsură, vinovăție, care te vor asalta din toate direcțiile. Exact așa se simțea și Raphael când l-am cunoscut într-o zi însorită, în California de Sud. Era întruchiparea sănătății și, văzându-i bronzul perfect și condiția fizică, am presupus că frângea multe inimi. Raphael nu

era deloc un afemeiat. Îi era fidel soției lui, Joanna, cu care era căsătorit de cincisprezece ani. Se cunoscuseră în timpul facultății. Primii ani ai căsniciei fuseseră frumoși pentru amândoi, dar de ceva timp începuse să simtă o oarecare distanță între ei. A încercat să discute despre asta cu Joanna, care la început a refuzat să recunoască ce era în neregulă, până când, într-o zi, i-a mărturisit: „M-am îndrăgostit de cineva de la muncă și am avut o relație cu el timp de doi ani." Joanna i-a cerut iertare și i-a spus că n-a vrut să-l rănească, motiv pentru care nici nu îi spusese mai devreme. Celălalt bărbat plecase din țară, relația lor se terminase, dar ea rămăsese cu inima frântă. Încă era legată emoțional de bărbatul de la serviciu. Uneori, se simțea extrem de vinovată pentru ce făcuse. Raphael fusese un soț bun. Alteori, simțea că probabil ar face același lucru dacă s-ar ivi din nou ocazia. Chiar și acum, dacă amantul ei ar fi sunat-o, s-ar fi urcat în primul avion către New York.

Când a aflat, Raphael n-a fost atât de surprins. Știa că lucrurile între ei începuseră să scârțâie de ceva timp. Și totuși, îl durea sufletul închipuindu-și-o în brațele altui bărbat. Era furios pe el și îi era milă de ea pentru faptul că se lăsase atrasă într-o asemenea relație. O iubea

pe Joanna și spera că își vor putea reface căsnicia, dar îl apăsa gândul că aceasta nu era prima ei abatere. La începutul căsniciei lor făcuse o pasiune pentru un bărbat cu care juca tenis. Nu se concretizase în nimic sexual sau, cel puțin, nu din câte știa Raphael, dar faptul îl pusese pe gânduri. Acum se întreba dacă nu cumva avusese și alte relații pe parcurs, în afară de cele pe care le știa el. Cel mai tare îl chinuia întrebarea: „Oare se va întâmpla din nou?“ Uneori se simțea copleșit de dezamăgire, durere, furie și alte griji. Îl bătea gândul să se sinucidă, dar și să-l omoare pe celălalt bărbat. În ciuda a tot ceea ce se întâmplase, o iubea pe Joanna, însă nu știa dacă mai putea avea vreodată încredere în ea.

La trei ani după ce l-am cunoscut pe Raphael, am purtat o discuție mai lungă cu el în care mi-a povestit ce se întâmplase cu Joanna după ce-i spusese adevărul despre aventură. Povestea lui este un exemplu clasic de experiență a unui bărbat care a aplicat principiile trăirii adevărate ca reacție la infidelitatea soției. În restul acestui capitol, voi reda povestea lui Raphael și voi vorbi despre cât este de important să gestionezi în mod responsabil o astfel de criză.

Lupta cu miturile

Mai întâi, dă-mi voie să-ți reamintesc cele patru mituri la care trebuie să renunți dacă vrei să îmbrățișezi trăirea adevărată.

Mitul numărul unu. Mediul îmi influențează felul în care gândesc.

Mitul numărul doi. Oamenii nu se schimbă niciodată.

Mitul numărul trei. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie.

Mitul numărul patru. Există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele.

Raphael a trebuit să combată fiecare dintre aceste mituri. Oricare dintre ele l-ar fi putut împiedica să ia măsuri pozitive. După ce Joanna îi spusese ce se întâmplase, cele mai intense emoții pe care își și amintește să le fi trăit fuseseră durerea și dezamăgirea. După ce a aflat, a plâns treizeci de minute încheiate și n-a mai fost în stare să spună nimic. Era prea copleșit de suferință. A început să fie din ce în ce mai furios, mai întâi pe celălalt bărbat, apoi pe ea, iar mai târziu au urmat depresia și

sentimentul că totul era pierdut pentru ei, că nimic nu mai putea fi reparat și că mariajul lor se încheiase.

În prima săptămână, toate aceste emoții pulsau în sufletul lui cu aceeași intensitate. Nu a făcut niciun gest care să nu poată fi luat înapoi, nu i-a ținut niciun discurs furios Joannei. Pur și simplu s-a închis față de ea, a dormit până târziu, iar la finalul primei săptămâni s-a hotărât să-și ia o zi liberă de la birou și să stea singur. În timpul acelei zile libere, Raphael și-a dat seama că avea totuși o opțiune: putea fie să se lase pradă emoțiilor și să devină un om furios, amărât și deprimat până la sfârșitul vieții, fie, în ciuda durerii pe care-o simțea, să aibă o atitudine pozitivă și să încerce să-și construiască un viitor mai bun, cu sau fără Joanna. Nu știa ce va alege ea, în cele din urmă, dar în inima lui simțea că își datorează sieși, părinților și prietenilor lui să privească partea plină a paharului și să încerce să-și stabilească niște scopuri.

În următoarele săptămâni, s-a luptat cu miturile numărul doi, trei și patru. „Oamenii nu se schimbă“, își spunea. „Dacă în cincisprezece ani de căsnicie Joanna s-a îndrăgostit de doi bărbați și a și făcut sex cu unul dintre ei, ce garanție am că peste trei ani

n-o va lua de la capăt?“ La urma urmei, tiparele comportamentale sunt greu de schimbat, mai ales când vine vorba despre emoții și obiceiuri sexuale. Apoi a început să se întrebe dacă nu cumva el lăsase de dorit ca soț, împingându-și astfel soția în brațele altui bărbat și dacă da, ce ar fi putut schimba la el? Știa că nu s-ar fi putut împăca cu o viață mizerabilă alături de ea dacă aventurile continuau. Pur și simplu, nu ar fi putut să trăiască în acel mod.

Poate că nu mai exista nicio speranță pentru situația lui cu Joanna, dar simțea în adâncul sufletului că nu este adevărat.

S-a gândit mult și la varianta divorțului, opțiune încurajată de mitul numărul trei. În anumite sensuri, ideea îl atrăgea foarte tare. Dacă tot se îndrăgostise de altul, să plece cu acela, iar el își va vedea de viață în continuare. El avea să fie fericit, iar Joanna sigur ar fi ajuns să regrete ziua în care a ales să-l înșele. Cu toate că divorțul ar fi însemnat depășirea unei probleme, în cele din urmă i-ar fi scos în față

alte probleme. Apoi și-a dat seama că acest pas nu i-ar fi afectat doar pe el și pe Joanna, ci și pe părinții lor și pe familiile amândurora, în ochii cărora ei erau cuplul perfect.

Mitul numărul patru îi răsuna tot timpul în minte: există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele. „Nu cumva mă dau degeaba cu capul de pereți? Am vreo certitudine că lucrurile se vor schimba vreodată? Și dacă nu se vor schimba, n-ar fi mai bine să renunț de pe acum decât să pierd ani la rând în căutarea unui vis imposibil?“

Toate aceste mituri i s-au tot înghesuit în minte după aflarea veștii, dar după două-trei săptămâni, a reușit să le expedieze pe toate. Mai cunoștea cazuri ale unor persoane care luptaseră pentru căsniciile lor și reușiseră să depășească problemele. Oamenii se pot schimba, iar el și Joanna ar fi putut face schimbările necesare pentru a avea o căsnicie fericită. S-a hotărât să renunțe momentan la ideea divorțului, cel puțin până când avea să epuizeze toate variantele de împăcare. De ce să renunțe de pe acum? Dacă tot s-ar fi ajuns la divorț, măcar să fie ultima variantă, nu prima. Poate că nu mai exista nicio speranță pentru situația lui cu Joanna, dar simțea în adâncul

sufletului că nu este adevărat. După ce a expediat rând pe rând fiecare dintre mituri, era pregătit să aplice principiile trăirii adevărate.

Când pui osul la treabă

Raphael a recunoscut faptul că era responsabil de propria atitudine. A ales să reacționeze într-o manieră constructivă, deși Joanna stârnise monștri în interiorul lui. Știa că are de ales între a se concentra asupra părții negative sau a celei pozitive. Putea să se afunde în propria durere și să ajungă, în cele din urmă, un om înăcrit sau putea să devină conștient de suferința și furia care îl cuprindeau și să încerce să le gestioneze căutând răspunsurile potrivite, în loc să capituleze în fața emoțiilor copleșitoare.

I-a cerut unui prieten numele unui terapeut la care apelase atunci când și el avusese probleme în căsnicie. Raphael l-a sunat chiar a doua zi și a stabilit o întâlnire cu el. A întrebat-o și pe Joanna dacă vrea să-l însoțească, iar ea a fost de acord. Prima ședință de terapie s-a desfășurat exact la șase săptămâni de când aflase de relația extraconjugală a soției lui. În tot acest timp, ea intrase într-un soi de depresie și lua un tratament prescris de medic, care s-o ajute să doarmă. Nu știa exact ce simte și nu era sigură

nici dacă avea energia să meargă la terapeut, dar a fost de acord să vină. Așa a început procesul lung și laborios al vindecării și al reconstruirii căsniciei după infidelitatea sexuală.

Unul dintre lucrurile pe care le-a conștientizat Raphael în urma terapiei a fost că nu o putea schimba pe Joanna, dar că îi putea influența emoțiile prin felul în care se comporta. Nu avea nicio garanție că ea nu-l va mai înșela de atunci încolo, dar a înțeles că investiția în reconstruirea unei căsnicii care să răspundă nevoilor emoționale ale amândurora era cel mai puternic argument în favoarea fidelității pe viitor. Împreună cu terapeutul, au început să-și aprofundeze propriile nevoi în căsnicie și să analizeze felul în care acestea fuseseră abordate sau nu în trecut. Au stabilit faptul că nevoile lor sunt unice și, dacă își doreau consolidarea relației lor intime, trebuia să dea dovadă de înțelegere unul față de altul, să respecte diferențele dintre ei și să facă eforturi reale pentru a veni în întâmpinarea nevoilor celuilalt.

De multe ori, când un cuplu încearcă să treacă peste un episod de infidelitate, unul dintre parteneri are tendința de-a renunța la terapie la un moment dat. În acest caz, Raphael a fost

tentat să întrerupă ședințele. Avea impresia că Joanna și terapeutul îl învinovățeau pentru infidelitatea ei, lăsând să se înțeleagă că ea n-ar fi avut o aventură cu alt bărbat dacă el i-ar fi îndeplinit nevoile. O parte din el își dorea să fugă. Când a mărturisit acest lucru la terapie, psihologul i-a explicat că este perfect normal să gândească și să se simtă în acest fel. „Este o reacție emoțională care apare frecvent la cuplurile care încep să își pună căsnicia sub lupă. Sigur că te poți retrage din terapie oricând simți nevoia“, l-a asigurat. În același timp, i-a explicat și un alt principiu al trăirii adevărate, acela de a nu lăsa emoțiile să ne controleze acțiunile. I-a reamintit lui Raphael că putea să devină conștient de emoțiile lui și de direcția în care acestea îl împing, și totuși să aleagă să urmeze o altă cale, convins fiind de faptul că rezultatul va fi unul pozitiv. A ales să continue cu terapia, iar procesul împăcării a evoluat.

Unul dintre cei mai dificili pași pe care a trebuit să-i facă a fost să recunoască faptul că nu reușise să îndeplinească nevoile emoționale ale Joannei așa cum credea. De exemplu, a aflat că ea se simțea de multe ori exclusă de la luarea deciziilor în familie, fiindcă el hotăra fără s-o mai întrebe. Prin urmare, nu simțea că

părerea ei contează. Raphael era un om de afaceri puternic, încrezător și destul de atent la lucrurile din jurul lui. La locul de muncă trebuia să ia zilnic decizii și chiar se mândrea cu faptul că, de cele mai multe ori, alegea corect. În familie, atunci când lua o hotărâre, se gândea tot timpul la soția lui și alegea în funcție de ce știa că-i place. Chiar și ea era mulțumită de alegerile lui, dar tot se simțea exclusă și izolată. Se raporta la el mai degrabă ca la un tată care lua decizii având în vedere binele copilului. Se privea pe sine mai degrabă ca pe un copil decât ca pe o parteneră având idei și sentimente pe care să le discute cu soțul ei. Faptul că îl percepea pe Raphael ca pe-un tată fusese unul dintre motivele care o făcuseră să caute intimitate în altă parte.

Pe Raphael l-a durut foarte tare să înțeleagă și să recunoască această dinamică de cuplu. A găsit ajutor într-un alt principiu al trăirii adevărate: faptul că-mi recunosc defectele nu înseamnă că toate problemele din relație sunt cauzate de mine. Terapeutul a punctat, de altfel, faptul că intențiile lui fuseseră bune, modalitatea de a decide pentru amândoi fusese și ea bazată pe iubire și chiar pe altruism, dar nu răspunseseră nevoilor Joannei de-a fi tratată ca un egal în relație. A recunoscut toate aceste

lucruri fără să-și asume în totalitate eșecurile căsniciei lor, ci acceptând faptul că exista o metodă mai bună de a lua hotărâri, iar asta presupunea comunicarea cu soția lui. Cu ajutorul terapeutului, Raphael și Joanna au negociat schimbările pe care trebuia să le facă în procesul lor de luare în comun a deciziilor din relație. Tot psihologul i-a ajutat mult să înțeleagă că existau și alte schimbări pe care trebuiau să le facă în căsnicia lor. Au început să învețe cum să-și comunice sentimentele, gândurile și dorințele fără să se atace reciproc, cum să ceară anumite lucruri fără a părea că emit pretenții, cum să se bucure de schimbările pe care le fac unul de dragul celuilalt. Pe scurt, au început să-și reconstruiască intimitatea în căsnicie.

La fel ca multe cupluri care ajung să urmeze o terapie, au discutat cu psihologul atât împreună, cât și separat. În cadrul ședințelor individuale, terapeutul i-a ajutat să-și înțeleagă mai bine atitudinile și emoțiile. Pe Joanna a ajutat-o să gestioneze sentimentele puternice pe care încă le avea pentru celălalt bărbat și să înțeleagă că nu aveau să dispară peste noapte. De multe ori, își amintea de clipele petrecute cu el, iar dorul după acea intimitate îi întuneca judecata. Terapeutul i-a amintit însă că

acțiunile noastre nu trebuie să fie tot timpul bazate doar pe emoții și dorințe, astfel că Joanna a continuat să-și reconstruiască relația cu Raphael. A ales să spună „nu, mulțumesc“ atunci când a primit două-trei telefoane de la New York. Știa, în sinea ei, că acea relație nu ducea nicăieri. Era conștientă că Raphael îi fusese fidel și că o iubea, altfel n-ar fi putut s-o ierte și să treacă peste greșelile ei. A durat cam un an până a reușit să-și recapete sentimentul de intimitate față de Raphael și să lase în urmă sentimentele și amintirile legate de celălalt bărbat. Știa că se află pe drumul cel bun către recuperare.

Iartă și cere iertare

Unul dintre cele mai dificile momente pentru Joanna a apărut după aproximativ nouă luni de consiliere, când a început să simtă iubirea lui Raphael și să-și dea seama cât de profund îl rănise. În prima parte a terapiei, se concentrase asupra defectelor lui și încercase să paseze vina pentru infidelitate asupra lui. După nouă luni știa că e cazul să-și asume răspunderea pentru ceea ce făcuse. A început să se simtă din ce în ce mai vinovată și și-a dat seama că nu îi ceruse niciodată iertare în mod sincer soțului ei.

Din acel moment, au știut că ce-a fost în trecut se va vindeca. Infidelitatea Joannei va rămâne doar o cicatrice, nu o rană deschisă.

La început, când a decis să demareze procesul de recuperare, conștientizase faptul că greșise și își ceruse iertare. De data aceasta, avea nevoie de iertare la un nivel mult mai profund. Își dădea seama cu adevărat de propria vină. Acum înțelegea darul uluitor pe care i-l făcuse Raphael: iertarea. Așa că i-a spus din nou:

„Te rog să mă ierți pentru cât de mult te-am făcut să suferi."
„Te iert", i-a răspuns el.

S-au îmbrățișat cu mari emoții și cu lacrimi în ochi și, din acel moment, au știut că ce-a fost în trecut se va vindeca. Infidelitatea Joannei va rămâne doar o cicatrice, nu o rană deschisă.

Una dintre cele mai mari provocări pentru Raphael în primele etape ale recuperării a fost să accepte ideea că soția lui încă avea sentimente puternice pentru un bărbat cu care întreținuse și relații sexuale. Își amintea de

acest lucru de câte ori îi era lumea mai dragă. Dorea să lase în urmă trecutul, dar îi era foarte greu știind că ea încă se mai gândea la celălalt și că simțea ceea ce simțea. Terapeutul i-a explicat că acceptarea acestei realități făcea parte din procesul de vindecare și că ei n-ar fi putut să construiască o relație autentică dacă Joanna și-ar fi negat sentimentele. Ceea ce conta era că Joanna îl alesese pe el în locul celuilalt bărbat și că nu lăsase ca emoțiile să-i controleze acțiunile. Trebuia să se concentreze în primul rând asupra alegerii ei, nu asupra sentimentelor.

După acea noapte a iertării, Raphael a simțit că în sfârșit chinul se terminase, că Joanna îi înțelegea acum durerea și să îi părea cu adevărat rău pentru ceea ce făcuse. Știa că are sentimente doar pentru el și că împreună își vor salva căsnicia. Iertarea este esențială pentru vindecarea după o infidelitate. Implică două elemente-cheie: mărturisirea plină de căință a celui care a greșit, precum și iertarea din partea celui care a fost înșelat. Iertarea este o promisiune: „Nu voi mai avea nimic împotriva ta.“ O astfel de împăcare se produce pe mai multe niveluri emoționale, motiv pentru care Joanna a simțit nevoia să repete procesul iertării la nouă luni după prima ședință. În cel

din urmă, a inclus nu doar infidelitatea ei sexuală, ci și alte greșeli care au ieșit la iveală după ce-a început să-și analizeze în mod sincer căsnicia. Au continuat consilierea luni bune de atunci încolo, dar cu un aer de încredere în locul vălului de incertitudine cu care porniseră la drum în primele luni. De data aceasta, Raphael și Joanna puteau fi cu adevărat unul pentru celălalt, fiindcă între ei reînflorise încrederea și își luaseră un nou angajament unul față de altul.

Atunci când alegi să-ți recunoști greșelile, să ierți și să încerci să vii în întâmpinarea nevoilor soțului sau soției tale, intimitatea în cuplu devine o realitate. Visul îndepărtat nu mai este nici îndepărtat, nici vis. Și totuși, mai există un dușman al fidelității în căsnicie despre care trebuie să discutăm.

Pornografia: noua infidelitate

Odată cu explozia pornografiei pe internet, din ce în ce mai multe cupluri se confruntă cu un nou tip de infidelitate. Poate că la prima vedere, pornografia nu are prea multe în comun cu infidelitatea. Cu toate astea, atunci când este descoperită de unul dintre parteneri, stârnește cam aceleași emoții ca adulterul.

Marsha și Brad erau căsătoriți de douăzeci și trei de ani. Aveau trei copii și, s-o citez pe ea, „credeam că avem o căsnicie reușită“. A continuat: „Știam că nu mai facem sex la fel de des ca în tinerețe, dar când se întâmpla, credeam că ne simțeam bine amândoi. Probabil că m-am înșelat.“ Într-o noapte, Marsha s-a trezit și a văzut că soțul ei nu mai era în pat. A ieșit în hol în liniște și l-a văzut pe Brad uitându-se la un film porno la el în birou. Așa a început răcirea relației lor. Concluzia Marshei a fost aceeași la care au ajuns multe soții care și-au surprins partenerii uitându-se la filme porno: „E ceva în neregulă cu mine?“ se întreba o soție. „De ce se uită la o necunoscută pe un ecran? Nu sunt suficient de bună?“ Durere, furie, repulsie și sentimentul de trădare sunt emoții comune pe care le simte o soție atunci când află că soțul ei se uită la filme porno.

Din punctul lui Brad de vedere, pornografia era doar un supliment la relația lui cu Marsha și o activitate nevinovată, care îi provoca plăcere sexuală. „Amândoi suntem ocupați. Marsha este o soție și o mamă bună. Nu vreau să pun presiune asupra ei să facem sex mai des, așa că mă ocup singur de mine. Nu înțeleg de ce face atâta caz pentru asta.“

Pentru Marsha, în schimb, explicația lui suna ca justificarea unui comportament deplasat și în niciun caz n-o privea ca pe-o chestiune fără importanță. Când a aflat că asta se întâmpla de doi ani, a fost complet dată peste cap. „Mi-a spus că, atât timp cât nu lasă gravidă o altă femeie și nu contractează vreo boală cu transmitere sexuală, nu poate fi considerat adulter. Din punctul meu de vedere, este adulter fiindcă se uită la altele pentru a avea parte de plăcere sexuală, în loc să-mi ceară mie asta. Iar faptul că a făcut asta fără să-mi spună și că a negat până când am găsit dovezi, înseamnă că era conștient de faptul că face ceva greșit.“

„De ce se uită la o necunoscută pe un ecran? Nu sunt suficient de bună?“

Când Brad și-a dat seama cât de rănită se simțea Marsha, a fost de acord să se oprească și, timp de câteva luni, chiar s-a ținut de cuvânt. Relația lor părea că merge pe drumul cel bun, până când, peste cam un an și jumătate, Marsha a descoperit că Brad se uita

din nou pe site-uri porno. În acel moment, a sunat la mine la cabinet și a cerut o programare. „Eu nu mai pot continua în felul ăsta“, mi-a spus. „Nu mai am încredere în el și nici nu mai vreau să facem dragoste. Când am aflat prima oară și mi-a promis că se oprește, mi-a fost greu, dar m-am străduit, am devenit mai disponibilă pentru el și am început să facem sex mai des. Credeam că lucrurile merg bine, iar acum am aflat, de fapt, adevărul. Mi-am dat seama că nu mai pot continua așa.“

O înțelegeam perfect pe Marsha. Am întrebat-o dacă, după părerea ei, Brad ar fi fost dispus să vină să stea de vorbă cu mine. „Probabil că da“, mi-a răspuns. „I-am spus de dimineață că vreau să divorțăm, așa că știe că vorbesc serios.“ Brad a venit, într-adevăr, iar povestea lui semăna cu multe altele pe care le auzisem de-a lungul anilor. Începuse să se uite la filme porno în timpul facultății și a continuat cât era tânăr. Se oprise în primii ani de căsătorie și credea că obiceiul murise. Intrase într-o altă etapă a vieții.

Cu toate astea, chiar și când făcea dragoste cu Marsha, îi apăreau în minte imagini din filmele din trecut, așa că a început din nou să se uite. Nu îi spusese Marshei, fiindcă știa că n-ar fi de acord. În sinea lui, știa că face ceva

greșit, dar tentația era prea mare. Brad dădea glas unei realități, anume că pornografia provoacă dependență, la fel ca alcoolul și drogurile. Asemenea unei stimulări chimice, eliberează hormonul fericirii, dopamina. Cu timpul, pentru a reveni la același nivel inițial de excitare, ai nevoie de mai mult alcool, de droguri mai puternice sau de filme porno mai dure. Consumatorul a devenit dependent deja. Comportamentul lui nu se va schimba fără tratament. Dacă este posibilă recuperarea? Da, dar nu fără ajutorul cuiva pe termen lung și doar cu un angajament puternic din partea celui ce vrea să renunțe.

Brad, în schimb, nu voia să primească ajutor, fiindcă nu credea că are o problemă. Oare câți dependenți de alcool n-au spus același lucru: „N-am nicio problemă cu băutura“? Mi-ar plăcea să pot spune că Brad s-a răzgândit și că el și Marsha s-au împăcat, dar lucrurile n-au stat așa. Din punctul Marshei de vedere, făcuse tot ce se putea face, așa că a divorțat de Brad. Atitudinea lui față de pornografie i-a influențat acestuia decizia. A ales plăcerea personală în locul iubirii în cuplu, deși știa că îi va distruge căsnicia.

De ce este pornografia atât de dăunătoare unei căsnicii? Fiindcă în psihicul uman există ceva

ce jinduiește după fidelitate sexuală. Când soțul sau soția caută satisfacție sexuală în altă parte, celuilalt i se frânge inima. Poate că asta voia Iisus să spună prin „oricine se uită la femeie, poftind-o, a și săvârșit adulter cu ea în inima lui“[35]. Se referă la ceea ce unii numesc a înșela mental sau emoțional. Într-adevăr, nu este același lucru cu infidelitatea fizică, dar este adulter.

Este posibilă împăcarea după o infidelitate? Da, dar numai atunci când există voință din partea ambilor soți de a-și cere iertare și de a se vindeca.

Alege felul în care reacționezi în fața durerii și a furiei

Acum aș vrea să vorbim puțin despre cele mai frecvente capcane în care cad cuplurile atunci când încearcă să ajungă la trăirea adevărată după un episod de infidelitate. Așa cum am spus și mai devreme, când afli că soțul sau soția te-a înșelat, e ca și cum ai asista la explozia unei bombe în căsnicia ta. Lucrurile nu mai pot funcționa ca înainte. Te confrunți cu emoții noi și trebuie să iei decizii. Modul în care reacționezi în fața acestor situații te va îndrepta către împăcare sau către divorț. Cele

mai multe persoane, când află despre infidelitatea partenerului, se simt copleșite de durere și de furie. Acestea sunt emoții profunde și puternice. La furie, poți apăsa pe trăgaci și-l poți ucide pe cel care te-a rănit sau poți ieși pe ușă și să nu te mai întorci niciodată. Una dintre alegeri duce la moarte, alta la divorț, dar niciuna nu oferă soluții pentru problemele care au făcut ca infidelitatea să apară. De asemenea, dau naștere unei noi serii de probleme cu care va trebui să te lupți.

Durerea și furia sunt emoții sănătoase. Ele transmit faptul că ești un om normal, căruia îi pasă de căsnicia lui. Mai înseamnă faptul că te consideri o persoană valoroasă, căreia i s-a făcut un rău. Arată faptul că prețuiești corectitudinea și dreptatea. Trebuie să gestionezi aceste emoții într-un mod pozitiv. La început este perfect sănătos să-ți manifești suferința prin plânsete și lamentări. Totuși, corpul tău nu va rezista prea mult timp la o asemenea agonie, așa că episoadele de plâns trebuie alternate cu perioade de calm.

O modalitate sănătoasă de-a gestiona furia față de soțul care te-a înșelat este să-ți exprimi verbal suferința pe care ți-a provocat-o. Ține cont de faptul că afirmațiile presărate cu „tu“ (implicit sau explicit) au tendința să sune

acuzator și să stârnească reacții negative din partea lui. Dacă vei folosi, de exemplu, formulări precum „m-ai trădat… m-ai rănit… ai profitat de mine… nu mă iubești, nu m-ai fi putut iubi niciodată“, vei stârni mai degrabă certuri decât empatie. Sunt afirmații prin care vina este aruncată direct asupra cuiva și care incită la reacții negative, pe când afirmațiile având-l pe „eu“ încorporat îți transmit mai departe emoțiile.

Este mult mai bine dacă reușești să-ți exprimi furia prin afirmații care îl conțin pe „eu“ decât prin afirmații care îl conțin pe „tu“ și care pot suna acuzator și pot stârni o reacție defensivă sau agresivă. Iată câteva exemple de afirmații în care există un „eu“ subînțeles: „Mă simt trădată… mă simt rănită… mă simt folosită; simt că ai profitat de mine… simt că nu mă iubești; simt că nu m-ai iubit niciodată… mă simt murdară… simt că nu vreau să te mai ating niciodată.“[36] Toate acestea sunt afirmații care îi transmit soțului tău/soției tale ceea ce simți și ce gândești. Sunt dezvăluiri sincere, nu deghizate, care îi comunică durerea profundă pe care o simți. Dacă-ți dorești o recuperare, soțul/soția ta trebuie să afle și să înțeleagă cât de tare te-a rănit și cât de furioasă/furios te simți. O altă modalitate de a-ți gestiona

suferința este s-o împărtășești cu un prieten, cu un pastor sau cu un terapeut în care ai încredere. A vorbi cu altcineva despre durerea și furia pe care-o simți este o modalitate sănătoasă de a-ți transforma furia într-o rezoluție pozitivă.

Pe de altă parte, există multe moduri de-a reacționa negativ la furie, care agravează problema. Dacă, de exemplu, începi să spargi farfurii și pahare la nervi, pe lângă faptul că îi poți face rău fizic soțului și poți fi acuzat de agresiune, vei distruge și niște lucruri la care probabil ții. Dacă acest lucru se mai întâmplă și în fața copiilor, le vei oferi imaginea unor părinți care și-au pierdut controlul și care îi va afecta profund. Astfel de accese de furie, însoțite de amenințări sau agresiuni fizice, te pot trimite chiar la închisoare și-ți pot înrăutăți situația. În același timp, îi vei da ocazia soțului să se simtă mai puțin vinovat. Acum poate da vina pe tine, fiindcă tocmai ce i-ai demonstrat prin comportamentul tău că ești o persoană necontrolată și irațională. A prelua vina sau a-i da ocazia să-ți paseze ție vina va îngreuna procesul de recuperare și îl va împinge pe partenerul tău mai aproape de divorț.

Răzbunarea este o altă reacție frecventă, dar negativă, la infidelitate. Îți poți lua revanșa întâlnindu-te cu cineva și având, la rândul tău, o aventură pentru a-i arăta partenerului ce înseamnă să te simți trădat. O altă modalitate de-a te răzbuna este să mergi la locul său de muncă și să faci o scenă cu țipete și urlete. Dacă te anunță că pleacă de acasă și că vrea să-și continue relația cu persoana cu care te-a înșelat, te poți răzbuna prin a le sparge geamul noii lor locuințe cu o cărămidă, sunându-i de mai multe ori pe zi și nezicând nimic, tăindu-le cauciucurile sau luându-le bateria de la mașină, cum îmi amintesc că s-a întâmplat într-un caz. Toate sunt tactici copilărești și contraproductive, pe lângă faptul că sunt ilegale.

Orice încercare de răzbunare e sortită din start pieirii. Dacă aplici zicala *ochi pentru ochi și dintre pentru dinte*, nu vei face decât să-i ușurezi sentimentul de vină partenerului tău și să-i alimentezi dorința de-a riposta. Ca urmare, problema se agravează în loc să-și găsească rezolvarea.

Mergeți la terapie

Dacă afli că soțul sau soția te-a înșelat, va trebui să-ți răspunzi la multe întrebări și să iei

o sumedenie de decizii. Cel mai bine ar fi să încerci să găsești aceste răspunsuri și să iei niște decizii cu ajutorul unui terapeut sau al unui prieten în care ai încredere și care te poate ajuta să-ți gândești următorii pași cu limpezime.

Uneori poate că cel care te-a înșelat nu va dori să meargă la terapie. În acest caz, mergi singur. Fii tu cel care inițiază procesul. Dacă partenerul nu vrea să dea piept cu situația, tu oricum ai propriile tale emoții și hotărâri la care să te gândești. E mult mai probabil să iei niște decizii înțelepte cu ajutorul cuiva care nu este implicat emoțional în acea situație.

E posibil ca partenerul să ți se alăture până la urmă la psiholog, chiar dacă la început a părut reticent. Dacă alege să nu vină, tu poți urma calea trăirii adevărate, iar în viitor te vei bucura de o viață mai bună, fie că rămâi în acea căsnicie sau nu.

Nu poți rezolva problemele altora, dar te poți ocupa de ale tale.

Din punctul meu de vedere, dacă soțul sau soția te-a înșelat, obiectivul ar trebui să fie reconsolidarea căsniciei, dar sigur că acest lucru nu este posibil de fiecare dată. Poate că soțul tău nu este dispus să renunțe la acea relație sexuală sau poate că-ți promite că va renunța, fără s-o facă de fapt. O altă variantă este să încheie aventura, pentru ca mai târziu să înceapă o alta. Nu poți rezolva problemele altora, dar te poți ocupa de ale tale. Provocarea trăirii adevărate este să-ți asumi răspunderea pentru propriile gânduri și acțiuni, încercând să găsești cea mai constructivă opțiune când te afli în situații dificile de viață. Este cea mai bună abordare pentru sănătatea ta mintală și spirituală, deoarece include posibilitatea stimulării unei schimbări pozitive în viața soțului tău/soției tale.

Alte resurse

- focusonthefamily.com – mai multe informații pentru cei care se confruntă cu infidelitatea și/sau dependența de pornografie
- faithfulandtrue.com – pentru bărbații dependenți de sex și pentru partenerele care au nevoie de sfaturi și îndrumări

Note:

35 Matei, 5:28. (*N. a.*)

36 În funcție de personalitatea fiecăruia, un soț înșelat/o soție înșelată poate simți o serie întreagă de lucruri. Este perfect în regulă să adaugi oricare dintre următoarele afirmații pentru a-ți transmite frustrarea sau furia: „Simt că nu mai am aer… Aș vrea să mor… Dacă îl/o prind, îl/o omor… Simt că-mi vine să te omor… Nu înțeleg… Credeam că avem o căsnicie fericită… Simt că te-am dezamăgit... Mi-aș dori să pleci; simt că nu vreau să mai stau lângă tine.“ (*N. a.*)

CAPITOLUL 13
Soții alcoolici/dependenți de droguri

Alcoolismul este unul dintre fenomenele care afectează cel mai tare intimitatea în căsnicie. Cu toții cunoaștem sau am auzit de familii destrămate, căsnicii spulberate și vieți distruse de alcoolism. Poate că ai crescut într-o familie care s-a confruntat cu o astfel de problemă sau poate că ai lângă tine un astfel de partener. Dacă te găsești în vreuna din aceste situații, atunci probabil că știi cum afectează alcoolismul întreaga familie.[37] Băutul și comportamentul celui care bea afectează nu doar viața consumatorului, ci și viețile celor care interacționează cu el.

Cum îți dai seama dacă partenerul tău este alcoolic? Cercetările definesc alcoolismul ca pe-o boală care se manifestă prin următoarele patru simptome:

- pofta – o nevoie sau o dorință puternică de-a bea;
- pierderea controlului – să nu te poți opri din băut odată ce ai început;
- dependența fizică – simptome de sevraj, precum greață, transpirație, tremur și anxietate atunci când nu mai bei;
- toleranța – nevoia de-a bea cantități din ce în ce mai mari pentru a te îmbăta.[38]

Conform unui studiu din anul 2015, aproximativ 56,9% dintre americanii cu vârste peste optsprezece ani au recunoscut că au consumat cel puțin o băutură alcoolică în ultima lună.[39] Alcoolul este drogul cel mai accesibil și cel mai răspândit[40], așadar, în acest capitol mă voi concentra asupra efectelor sale în căsnicie.

De ce este alcoolul atât de distructiv într-o căsnicie? Răspunsul este „din cauza comportamentului celui care consumă". Consumatorul trăiește într-o lume egoistă. Într-un sens mai general, același lucru este valabil pentru noi toți, dar i se aplică mai ales celui care este dependent de alcool sau droguri.

Consumatorul de alcool – sau de droguri – se gândește doar la sine, este preocupat doar de propria durere sau plăcere și, prin urmare, duce o viață destul de egocentrică. Acest egocentrism îi afectează traiul de zi cu zi, precum și relațiile personale. Este un tipar comportamental cu tendințe distructive într-o căsnicie.

Care sunt aceste tendințe? Cea mai serioasă este ascunderea adevărului. Pentru a-și ascunde dependența, alcoolicul va deveni un maestru al înșelăciunii. Înșelăciunile sunt dușmanul intimității. În felul acesta, apar ziduri între soț și soție. Alte manifestări ale comportamentului unui dependent de alcool ar mai fi tendința de a evita conflictele, distanțarea emoțională de partener, lipsa de empatie și dezinteresul față de acesta. Dependența îl desensibilizează în fața celor care țin la el. Prioritatea lui numărul unu este să consume substanța de care este dependent și nimic nu-l va convinge să nu-și mai hrănească această dependență. Cu toate că este perfect conștient de faptul că alcoolul sau drogurile pe care le consumă îi afectează atât pe soție, cât și pe copii, va continua să bea și-și va lăsa familia să sufere.

Viața lângă un dependent de droguri sau alcool face ca intimitatea în cuplu să fie imposibilă.

În timpul beției, persoanele dependente adoptă comportamente care, în cele din urmă, le distrug căsniciile. Alcoolicii au tendința să-și înșele partenerii. Faptul că era beat atunci când s-a întâmplat n-o consolează cu nimic pe soția care află. Alte îndeletniciri frecvente ale alcoolicilor sunt neglijarea și abuzul fizic și emoțional. Chiar și atunci când nu sunt abuzivi, felul în care vorbesc și în care se comportă pot stârni dezgust, milă, furie și teamă din partea partenerilor lor. La asta se pot adăuga alte probleme care apar la serviciu: faptul că nu sunt capabili să-și păstreze locul de muncă; conducerea sub influența băuturilor alcoolice și punerea altora, inclusiv a apropiaților, în pericol; iresponsabilitatea financiară; îndepărtarea de familie și de prieteni; provocarea de rău fizic până în punctul de a comite omor. Toate acestea pot

distruge definitiv o căsnicie. Viața lângă un dependent de droguri sau alcool face ca intimitatea în cuplu să fie imposibilă.

Barbara: „Aș vrea să-l iubesc, dar…“

Barbara știa foarte bine sentimentul de zădărnicie pe care-l ai atunci când trăiești cu un partener alcoolic. Mi-a spus că soțul ei, Dan, avea obiceiul să bea încă dinainte ca ei doi să se căsătorească, dar după căsătorie lucrurile se înrăutățiseră. De zece ani, alcoolismul le măcina căsnicia. Îi era greu să-și vadă soțul beat, dar pe lângă asta era și extrem de abuziv verbal, ceea ce făcea ca situația să fie aproape insuportabilă. În plus, din cauza alcoolismului, îi era greu să-și păstreze locul de muncă. De fiecare dată, tiparul lui Dan era să înceapă o slujbă nouă, să se arate entuziasmat și să promită că de data asta lucrurile vor merge brici, însă speranța murea destul de repede. Începea iar să bea și apoi își pierdea serviciul. După fiecare concediere, trecea printr-o fază de beție cruntă, apoi se lăsa o perioadă și începea din nou să caute o slujbă. Fiecare prilej de muncă aducea speranță, apoi începea să bea și relua ciclul.

Barbara deja își putea da seama în ce fază a ciclului se aflau și putea să anticipeze ce

urmează. Nu voia să divorțeze, dar situația se înrăutățea pe zi ce trecea, în ciuda credinței în Dumnezeu și a nenumăratelor discuții pe care le avusese cu Dan.

„Acum mă aflu în punctul în care nu mai știu ce să fac. Îmi dau seama că ceea ce simt pentru el se stinge pe zi ce trece. Vreau să-l respect, să-l iubesc și să-l ajut, dar nu știu cum“, mi-a spus. Zece ani i se păreau deja o veșnicie, iar Barbara începea să se gândească serios la acel lucru pe care nu și-l dorea: divorțul.

Înțelege ce înseamnă comportamentul încurajator

Discutând mai mult cu Barbara, mi-am dat seama că, în multe sensuri, era o persoană mijlocitoare. Fără să-și dea seama, ea îl ajuta pe Dan să-și mențină stilul de viață bazat pe dependență. Tatăl ei fusese alcoolic, ceea ce se întâmplă frecvent la soțiile căsătorite cu bărbați dependenți de băutură. Învățase din copilărie arta de a trece cu vederea comportamentul deranjant al tatălui, a încerca să mențină pacea în familie, a căuta scuze pentru comportamentul lui și de a visa la ziua în care lucrurile vor fi altfel. Barbara folosea acum în mod inconștient aceleași abilități pentru a favoriza alcoolismul lui Dan.

Persoana mijlocitoare simte nevoia să acopere cu orice preț haosul produs de droguri sau de alcool și, făcând acest lucru, perpetuează dependența. Fără persoana mijlocitoare, dependentului i-ar fi mai greu să-și continue obiceiul. Persoana care mijlocește dependența se simte furioasă de multe ori, dar reușește să ascundă acest lucru sub grija autentică pentru dependent. Mijlocitorul este răbdător și altruist, îl protejează și-l salvează pe dependent de nenumărate ori. Răsplata lui este o pace superficială care nu poate duce la intimitate în cuplu.

A înțeles că a te comporta iubitor,
înțelegător și grijuliu cu un dependent de
alcool înrăutățește situația.

Știam că Barbara va trebui să-și schimbe modul de-a gândi și comportamentul dacă voia să facă vreodată o schimbare pozitivă în căsnicia ei. Va trebui să învețe să nu-și mai asume responsabilitatea pentru comportamentul soțului ei și să răspundă doar de cel propriu și să-l lase pe Dan să suporte

consecințele stilului său de viață. Pentru mulți dintre partenerii alcoolicilor asta înseamnă o schimbare drastică de comportament. Ei trebuie să înțeleagă faptul că singurul lucru care poate motiva o persoană dependentă să renunțe la acea adicție și să se trateze este să suporte consecințele alegerilor sale. Doar așa va conștientiza dependentul faptul că poate ajunge să piardă toate lucrurile importante din viața lui. Această revelație apare de obicei în urma unui moment de criză. Poate fi vorba fie despre pierderea slujbei, o boală gravă, o arestare, despărțirea de soț/soție sau despre respingerea din partea familiei și a prietenilor. În momentul în care persoana dependentă ajunge să-și disprețuiască stilul de viață, abia atunci devine suficient de motivată să urmeze un tratament.

Barbara venise la mine ca s-o ajut cu sfaturi pentru căsnicie, dar știam că nicio metodă nu va da rezultate dacă nu abordam problema dependenței lui Dan. Prima mea sugestie a fost să se alăture întâlnirilor Al-Anon. Al-Anon este o organizație națională care oferă informații și sprijin familiilor dependenților de alcool. Le ajută cu sfaturi practice și cu sprijin emoțional, astfel încât să poată face schimbări pozitive. În urma acestor întâlniri, participanții ajung să

înțeleagă că, deși nu pot controla comportamentele dependente ale celor dragi, le pot totuși influența.[41]

Alcoolismul și celelalte tipuri de dependențe au tendința să izoleze treptat familiile în care aceste lucruri se întâmplă. Partenerul devine de obicei inactiv, fiindcă se simte paralizat de rușine, de nesiguranță și pus în fața fricii de necunoscut. Barbara a aflat la întâlnirile Al-Anon că nu era singura care se afla în această situație. Există milioane de bărbați și de femei care sunt, la rândul lor, căsătoriți cu alcoolici și care s-au confruntat cam cu aceleași situații în căsniciile lor. Viețile acestor oameni sunt sau au fost la un moment dat dificil de redresat.

Barbara a găsit și speranță la Al-Anon. Primul pas a fost să-și asume răspunderea pentru propriile atitudini și acțiuni, ceea ce reflectă primele două principii ale trăirii adevărate. Al doilea pas a fost să-l lase pe Dan să-și asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni. A învățat că înrăutățește situația și că alcoolismul face ca dependentul să sufere o regresie și să devină imatur emoțional. Alcoolicii învață să manipuleze, să înșele și să mintă pentru a-și putea păstra viciul. Poveștile și scuzele lor par atât de plauzibile, încât partenerul este de multe ori tentat să-i creadă.

Barbara învață iubirea dură

Barbara a acceptat, într-un final, faptul că Dan o folosise în toți acești ani pentru a-și conserva viciul. A recunoscut că greșise încurajându-i comportamentul, cu toate că știa că nu ea era vinovată pentru dependența lui. Acum era timpul să înceteze să mai fie un pion și să încerce iubirea dură. A învățat cum să-l iubească în mod autentic pe Dan, fără să-l mai acopere în vreun fel, să inventeze scuze sau să-l salveze de consecințele comportamentului său. A înțeles că era responsabilă pentru propria atitudine față de alcoolismul lui, la fel cum el era responsabil de propriul comportament. Și-a dat seama că nu trebuia să se lase prinsă în caruselul comportamentului soțului ei și că nici nu îl putea schimba. Putea, în schimb, să încerce să-l schimbe în bine cu ajutorul iubirii dure.

Încă își amintește cât de greu i-a fost să-l lase să stea în arest într-o noapte, în ciuda rugăminților lui de a-i plăti amenda. L-a sunat pe un prieten de la Al-Anon. S-au rugat și au plâns împreună la telefon. Gândul că Dan va petrece noaptea în arest a durut-o foarte tare, dar știa că refuzul de a-l mai ajuta era cea mai bună modalitate pentru a-și demonstra iubirea

în acel moment și că iubirea este cea mai puternică armă de partea binelui. În acel an, a asistat pasiv la pierderea unui nou loc de muncă, cu toate că, dacă ar fi intervenit și l-ar fi ajutat, știa că el ar fi reușit să și-l păstreze. Și-a dat seama că miza asumării răspunderii pentru propriul comportament era mai importantă decât slujba lui. După ce și-a pierdut slujba, Dan a căzut iar în patima beției o perioadă. În acel moment, Barbara i-a luat pe copii și s-a mutat la mama ei.

Asta i-a pus capac lui Dan. Imediat a început s-o implore să se întoarcă acasă. I-a promis că nu va mai bea niciodată și că-și învățase lecția. Cu ajutorul prietenilor de la Al-Anon, Barbara a reușit să nu se lase înduplecată de lacrimile lui și să-i spună „nu". I-a atras atenția că nu se va întoarce până când nu se va înscrie într-un program special de tratare a alcoolismului și până când nu vor începe să meargă împreună la terapie de cuplu. De data asta, nu mai credea în soluții rapide. Nu avea de gând să se întoarcă dacă el n-ar fi început să caute o metodă de tratament pentru alcoolism și dacă nu era dispus să facă eforturi împreună cu ea ca să-și salveze căsnicia.

A doua seară, Dan a venit iar s-o roage să se întoarce acasă. Era dispus să înceapă un

tratament dacă ea va reveni. Barbara, în schimb, și-a dat seama că era încă o încercare a lui de a o manipula, așa că răspunsul ei a fost un blând, dar ferm „nu“.

„Te iubesc prea mult să mă întorc acum lângă tine“, i-a spus. „N-aș face decât să sabotez tot procesul. Mă voi întoarce după ce vei lua în serios obstacolul băuturii și după ce vom începe să ne ocupăm de problemele noastre de cuplu.“ I-a povestit despre un program care se desfășura într-un oraș din apropiere și l-a asigurat că ea și copiii vor fi implicați în recuperare și chiar vor participa la câteva ședințe de consiliere la cererea personalului de la centru.

„Dan, avem o problemă serioasă“, a continuat, „și nu se va rezolva de la sine. Cu toții avem nevoie de ajutor. Tu ai ocazia acum să te hotărăști dacă ții la căsnicia și la familia ta sau dacă alegi alcoolul până la sfârșitul vieții.“

După trei zile, Dan se internase deja în centrul de tratament, iar în următoarele trei luni a început să descopere treptat o lume cu totul nouă, o lume reală în care oamenii își asumau răspunderea pentru propriile acțiuni și emoții, în care învățau să se cunoască pe ei înșiși și să prețuiască relațiile cu ceilalți. A învățat multe

despre alcoolism, dar și despre el însuși. Pentru prima dată în viață, Dan și-a dat seama că este mult mai plăcut să trăiești cu adevărat decât în lumea plină de iluzii a alcoolului.

La sfârșitul programului de nouăzeci de zile de tratament (la care au participat Barbara și copiii, la cererea terapeutului), Dan a fost externat. A înțeles că Barbara nu se va muta înapoi decât după suficient de multe ședințe de terapie de cuplu, în urma cărora să încerce să-și vindece rănile emoționale provocate în ultimii zece ani și să construiască noi tipare de comportament în căsnicie. De data asta, Dan încetase s-o mai roage să se întoarcă acasă. Trăia în sfârșit în lumea reală și acum înțelegea cât de tare o rănise în ultimii zece ani cu comportamentul lui egoist și distructiv, dându-și seama că soția lui avea, la rândul ei, nevoie de timp să se vindece. În plus, a recunoscut faptul că mai avea mult de învățat despre cum să se comporte din acel moment cu soția și cu copiii.

Am început terapia de cuplu cu ei doi și copiii, iar după nouă luni s-au mutat împreună din nou. Dan a continuat să meargă la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi (AA)[42] o dată pe săptămână în acea perioadă. La rândul ei, Barbara a înțeles că trebuia să se dezvolte

personal și a continuat să meargă săptămânal la întâlnirile Al-Anon. În timpul celor nouă luni, Dan a avut doar o scurtă recădere. Se afla la o întâlnire de afaceri și a crezut că poate bea un pahar de dragul socializării fără să se îmbete. Paharul s-a transformat în două și tot așa, până când, la sfârșitul întâlnirii, a trebuit să i se cheme un taxi pentru a ajunge acasă. În săptămâna care a urmat, a mers zilnic la întâlnirile AA și le-a povestit despre episod, la fel cum a mărturisit în fața Barbarei și a mea, în cadrul următoarei ședințe.

Această deschidere era cu totul diferită de fostul lui stil de viață bazat pe negare și minciuni. Amândoi erau destul de încrezători în faptul că relația lor va arăta altfel decât în ultimii zece ani. Am continuat să ne întâlnim o dată pe lună în următoarele șase luni după ce s-au mutat din nou împreună și de două ori pe an de atunci încolo. Au trecut cinci ani de la ultima noastră întâlnire până când am început să scriu despre relația lor, dar în fiecare an, de Crăciun, primesc de la ei o felicitare și câteva rânduri, în care-mi spun cele mai importante lucruri care li s-au întâmplat în răstimpul anului. Îmi spun întotdeauna cât sunt de recunoscători pentru ajutorul primit.

Adevărul este că cei mai mulți dependenți
nu se vor schimba decât atunci când
durerea lor devine de nesuportat.

Povestea lor este una încununată cu succes. Există povești de succes, însă nu există vindecare pentru alcoolism. Un alcoolic se va afla întotdeauna la doar o înghițitură distanță de dependența lui. Din păcate, este și un caz rar. Cele mai multe persoane căsătorite cu alcoolici sau dependenți de droguri ajung să divorțeze. Au încercat să discute cu ei rațional, să le țină predici furioase, să nu le mai vorbească, să plângă, să-i implore, să ascundă gravitatea situației față de alții, să le găsească scuze, să îi ajute și să spere, în ciuda oricăror dovezi, că partenerii lor se vor schimba la un moment dat.

Adevărul este că cei mai mulți dependenți nu se vor schimba decât atunci când durerea lor devine de nesuportat. Acea durere poate fi stârnită de oricare dintre consecințele naturale ale dependenței lor, precum pierderea slujbei, îmbolnăvirea sau respingerea din partea

prietenilor. Cea mai acută suferință pe care-o poate simți un dependent este totuși gândul că-și poate pierde soțul/soția sau altă persoană extrem de importantă din viața lui. Asta l-a motivat pe Dan să urmeze un tratament și asta pare să-i motiveze pe cei mai mulți dependenți care încearcă să renunțe. Gândul că pot pierde acea persoană importantă din viața lor le provoacă suficient de multă suferință încât să ceară ajutor.

Asta înseamnă că și acel om, fie ea soție sau prieten apropiat, trebuie să fie suficient de puternic pentru a nu ceda manipulării inițiale la care va apela dependentul și să fie dispus să se implice cu blândețe și cu fermitate în tratamentul pe termen lung al acestuia, care poate include întâlniri cu grupul de sprijin pe parcursul și la finalul recuperării. Cei mai mulți dintre partenerii sau prietenii apropiați ai dependenților nu sunt suficient de puternici încât să aplice abordarea trăirii adevărate fără îndrumarea și sprijinul unui grup precum Al-Anon. La urma urmei, unii s-au obișnuit să fie persoane mijlocitoare timp de zece sau cincisprezece ani. Aceste tipare nu se schimbă peste noapte. Chiar și atunci când în sfârșit se hotărăsc să opteze pentru iubirea dură, e posibil ca familia și alți prieteni binevoitori să-i

acuze de faptul că l-au abandonat pe dependent. Prin urmare, dacă faci parte din familia unui alcoolic, prima măsură pozitivă pe care-o poți lua este să te alături unui grup de sprijin educațional precum Al-Anon.

Interesează-te de programe speciale pentru dependenți

Un alt pas important pe care-l poți face pentru a aduce o schimbare pozitivă în căsnicia cu un alcoolic sau un dependent de droguri este să te interesezi de centre de tratament la care vei putea apela atunci când partenerul tău va fi dispus să meargă.

Există trei formate de bază pentru tratarea adicțiilor de acest fel. Unul este *tratamentul la domiciliu*. Acest program presupune o perioadă de detoxifiere (dacă e nevoie), întâlniri săptămânale, terapie individuală și de grup și testarea regulată a urinei. Întâlnirile cu alți dependenți și testarea urinei sunt extrem de importante. Un dependent nu poate să păcălească alți dependenți. De asemenea, știind că va fi supus periodic la testări, va fi descurajat să consume și îi va fi mai ușor să reziste tentației. Programele de tratament la domiciliu sunt mai ieftine și afectează mai puțin relațiile de familie și prezența la locul de

muncă. Dau cele mai bune rezultate în cazul persoanelor care au o stare bună de sănătate și sunt îndeajuns de motivate să renunțe.

Tratamentul prin internarea într-un centru de recuperare este o altă variantă de program mai intensiv. De obicei, presupune detoxifierea, prelegeri educaționale despre alcoolism, terapie individuală și de grup, implicarea familiei și, uneori, terapie ocupațională și de recreație. Un astfel de program poate dura între șase săptămâni și trei luni, iar la final, pacientul este invitat să participe la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi sau ale altui grup de sprijin. Tratamentul sub internare are avantajul de a fi intensiv și de a ține la distanță persoana dependentă atât de substanța respectivă, cât și de mediul din care o poate procura. Este cel mai indicat persoanelor care sunt dependente de multă vreme, au o stare de sănătate deteriorată sau care trăiesc într-un mediu care predispune la consumul de alcool sau droguri.

O a treia metodă de tratament a dependenților ar fi *programele rezidențiale*. Astfel de programe oferă o variantă de tratament pe termen lung, într-un mediu controlat în care consumatorul învață să trăiască fără substanța de care este dependent. Programele rezidențiale durează de obicei între șase luni și un an. Sunt programe

foarte bine structurate, care oferă consumatorului o serie de activități constructive care să-l țină ocupat și izolat față de drog și de alți utilizatori. De obicei, pacientul este cazat într-o rezervă, i se alocă responsabilități zilnice de întreținere a centrului, mese cu mai multe feluri de mâncare și un mediu care încurajează o anumită disciplină. Aceste programe includ adeseori și prelegeri educaționale, o pregătire vocațională, pe lângă alte activități de grup. Terapia se concentrează nu doar asupra problemei dependenței, ci include și abordarea altor probleme emoționale/relaționale. Programele rezidențiale sunt recomandate mai ales tinerilor și adolescenților, mai rar adulților, și pot fi destul de costisitoare. În unele cazuri, asigurarea medicală poate acoperi doar o parte din costuri.

Anumite scheme de tratament au înregistrat mai mult succes decât altele – succesul fiind definit prin capacitatea de a duce o viață fără droguri/alcool, de a avea un stil de viață responsabil și pozitiv și de-a forma relații noi după încheierea tratamentului. Cele mai de succes astfel de programe au în comun următoarele elemente: (1) angajamentul de a oferi un mediu fără substanțe care provoacă

dependență și obiectivul abstinenței totale; (2) îngrijire medicală de calitate; (3) un accent puternic asupra laturii spirituale a vieții; (4) ședințe educaționale care au ca scop înțelegerea efectelor drogurilor și ale altor substanțe; (5) ședințe de terapie individuală și de grup; (6) implicarea familiei în procesul de recuperare (soț/soție, copii sau alții) și (7) angajamentul ferm de a include pacientul într-un grup de sprijin după terminarea programului de recuperare. Poți afla mai multe informații despre diferite centre de tratament prin intermediul grupurilor de sprijin Al-Anon de la preotul din parohia ta, de la clinicile de sănătate mintală sau, pur și simplu, discutând cu prietenii.[43] Întotdeauna este bine să te informezi despre diferite variante de tratament încă de la începutul procesului, pentru ca atunci când soțul sau soția se va simți pregătită să-l înceapă, să îi poți oferi câteva sugestii. Cele mai multe astfel de programe chiar sunt deschise vizitatorilor și oferă toate informațiile necesare despre metodele de tratament și despre costurile membrilor familiei. Ele diferă de la program la program, iar cele mai multe tipuri de asigurări includ și tratamentul dependenței. E bine să fii informat despre

toate aceste detalii cu ceva timp înainte ca partenerul tău să se hotărască să înceapă recuperarea.

Cea mai frecventă greșeală pe care o fac cei căsătoriți cu o persoană dependentă e să spere că situația se va rezolva cumva de la sine și că partenerul lor se va trezi într-o dimineață și se va hotărî pur și simplu să pună punct adicției și comportamentului care rezultă de aici. În realitate, asta nu se întâmplă aproape niciodată. Când ești dependent de ceva, soluția e ceva mai complicată decât să-ți propui să te lași. Deja de la un punct încolo corpul devine dependent de substanța respectivă și îl va presa pe consumator să-și satisfacă nevoia de acea substanță. Din momentul în care boala s-a instalat, persoana respectivă va avea nevoie de ajutor din afară pentru a pune punct obiceiului distructiv.

Rolul partenerului care vrea să facă o schimbare pozitivă în căsnicia lui este să-l lase pe dependent să simtă pe pielea lui urmările propriului abuz. Cu cât îi ajunge mai repede cuțitul la os, cu atât mai repede va cere și ajutor. De multe ori, durează ani întregi până când alcoolismul lasă urme fizice asupra dependentului astfel încât și alte persoane din afara familiei să poată sesiza problema. Soțul

sau soția își dă seama cu mult înainte și trebuie să dea dovadă de suficient de multă iubire încât să dea piept cu realitatea bolii.

Cercetările au arătat clar faptul că cele mai de succes scheme de tratament sunt acelea care includ în abordarea lor importanța ajutorului și a puterii lui Dumnezeu.

Dacă ești căsătorit cu o persoană dependentă de alcool sau de droguri, trebuie să insiști cât poți de mult asupra faptului că nu vei tolera consumul niciuneia dintre acestea. Lucrurile nu mai pot rămâne așa. Când transmiți prin acțiunile tale faptul că ai încetat să-i mai găsești scuze și ai încetat să-i mai sari în ajutor dependentului, lași ca iubirea dură să-și arate roadele. Deja ai crescut șansele ca soțul tău să caute un tratament. În lipsa unei demonstrații de iubire dură, probabilitatea ca acest lucru să se întâmple este aproape zero.

În sfârșit, nu trebuie ignorat rolul important pe care-l poate avea viața spirituală pentru depășirea dependenței atât asupra consumatorului, cât și asupra soțului sau soției

acestuia. Cercetările au arătat clar faptul că cele mai de succes scheme de tratament sunt acelea care includ în abordarea lor importanța ajutorului și a puterii lui Dumnezeu. De fapt, primii doi pași din cei doisprezece incluși în programul Alcoolicilor Anonimi admit exact faptul că, fără ajutorul lui Dumnezeu, nu putem schimba nimic.[44] Mulți dintre alcoolicii care nu aveau nicio înclinație spirituală anterioară apelează în timpul recuperării la ajutorul divin și se bucură de pe urma rugăciunilor lor. Dependentul nu are nicio putere să se schimbe, dar cu ajutorul lui Dumnezeu oricine își poate recăpăta speranța.

Cât despre acei soți și acele soții care vor să facă schimbări pozitive în căsnicia lor, durerea de a asista la autodistrugerea partenerului dependent este uneori copleșitoare. Te poți simți singur din cauza izolării de prieteni și de familie. Ai și tu nevoie de ajutorul lui Dumnezeu și al reprezentanților Lui – alți oameni care iubesc, cărora le pasă și care știu cum să se raporteze la persoanele dependente. Cel mai bun pas pe care-l poți face este să te rogi la Dumnezeu să te îndrume și apoi să vorbești cu un prieten, cu un preot, un terapeut sau să iei legătura cu cel mai apropiat grup Al-Anon.

Cu ajutorul lui Dumnezeu și al celor din jur, poți aplica principiile trăirii adevărate și în relația cu un soț dependent. În aceste cazuri, iubirea dură este cea mai puternică armă de partea binelui. Doar acest tip de iubire îi va fi de ajutor soțului sau soției tale.

Alte resurse

- celebraterecovery.com.
- findtreatment.samhsa.gov – dacă ai nevoie de ajutor să găsești un tratament adecvat
- nar-anon.org – pentru familiile dependenților de droguri.
- Co-Dependents Anonymous (CoDA.org) – pentru cei care, asemenea Barbarei, au tendința de-a fi persoane mijlocitoare

Note:

37 Obiectivele și misiunea organizației Al-Anon: http://www.alanon-nassau-ny.org/alanon.html. (*N. a.*)

38 Amy L. Sutton, *Alcoholism Sourcebook*, Editura Omnigraphics, Detroit, 2007, p. 17. (*N. a.*)

„Rezultate din 2015 ale National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables," Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs-2015/NSDUH-DetTabs-2015/NSDUH-DetTabs-2015.htm#tab2-41b. (*N. a.*)

40 *Substance Abuse: The Nation's Number One Health Problem*, Schneider Institute for Health Policy, Brandeis University, Waltham. Mass., 2001, p. 11; vezi https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojjdp/fs200117.pdf. (*N. a.*)

41 Află mai multe despre Al-Anon la al-anon.org. (*N. a.*)

42 Află mai multe despre Alcoolicii Anonimi la http://www.aa.org. (*N. a.*)

43 O sursă utilă pentru alegerea unui centru de tratament este: https://findtreatment.samhsa.gov/, care conține lista *A Quick Guide to Finding Effective Alcohol and Drug Addiction Treatment*, *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*. Un alt site util cu ajutorul căruia poți stabili dacă partenerul tău este alcoolic este „Are You Troubled by Someone's Drinking", Al-Anon/Alateen, la https://al-anon.org/pdf/S17.pdf. (*N. a.*)

44 Primii doi pași dintre cei *Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi* sunt: „Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului – că nu mai eram stăpâni pe viața noastră" și „Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală"; vezi http://www.aa.org/. (*N. a.*)

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE
Există speranță

Cred că este evident deja că aceasta nu este o carte pe care să o citești detașat, ci o carte care să te pună pe gânduri și să te ajute să iei măsuri. Toate subiectele discutate au consecințe majore asupra căsniciei și familiei, în particular, dar și asupra societății, în general. Este o carte care cheamă la arme. Sper că ea va reuși să-i șocheze suficient de tare în direcția realității pe acei cititori pasivi aflați în căsnicii nefericite și să te convingă să faci pașii necesari care au potențialul de-a aduce schimbări pozitive în mariajul tău.

Poate că situațiile prin care au trecut oamenii despre care ai citit până acum nu seamănă sută la sută cu situația ta, dar sper că ai suficient de multe în comun cu ei, încât să te regăsești în durerea lor. Sper că poveștile te-au convins să-ți reanalizezi căsnicia. Înțeleg că îți este greu, mai ales dacă te afli într-o căsnicie nefericită de mulți ani. Probabil ți-ai dat seama și singur că timpul nu poate vindeca anumite comportamente deviante pe care le-am descris

în această carte. Poate că, știind acest lucru, vei fi mai motivat să încerci să abordezi situația altfel.

Am analizat serios miturile în care mulți dintre noi cred și după care ne conducem viața, dar și cele șase „realități" care combat aceste mituri, care pot duce la schimbări pozitive și de durată în mariajele cu probleme. Am văzut cât de important este să folosim cele cinci limbaje ale iubirii pentru a îmbunătăți comunicarea cu soțul sau cu soția. Nu vreau să minimalizez durerea pe care o simți. Te afli pe un drum greu, un drum pentru care ai nevoie de mult curaj și de compasiune. Poate că vei ajunge la concluzia că, pentru situația ta, este cazul să aplici iubirea dură – așa cum am văzut că s-a întâmplat în alte câteva povești din această carte.

Călătoria spre schimbarea pozitivă de care ai nevoie în căsnicie începe prin a spune „nu" celor patru mituri despre care am discutat în primul capitol. Atâta vreme cât dai voie acestor mituri să-ți controleze viața, nu vei putea niciodată să faci pașii pozitivi necesari unei trăiri adevărate.

Dă-mi voie să revizuiesc aceste mituri și să te rog să răspunzi la două întrebări:

Am crezut în aceste mituri în trecut?

Voi continua să cred în aceste mituri în viitor?

Dacă la prima întrebare ai răspuns „da“, sper că la a doua întrebare ai răspuns „nu“.

Miturile

1. Mediul îmi influențează felul în care gândesc. Ai căzut în capcana de a crede că fericirea ta este condiționată de comportamentul soțului sau al soției?

2. Oamenii nu se schimbă niciodată. Te-ai simți descurajat la gândul că partenerul tău nu-și va schimba niciodată comportamentul problematic?

3. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie. Te-ai lăsat abătut din drum din cauză că te obseda întrebarea „Cum pot să ies din această căsnicie și să-mi văd mai repede de viață?“ Poate te-ai abătut singur după ce-ai ajuns la concluzia: „Am o viață nefericită și nu pot face nimic pentru a rezolva ceva.“ Niciuna dintre aceste variante nu te va duce la destinația unei căsnicii bazate pe o intimitate sănătoasă.

4. Există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele. Ai tras concluzia că situația ta intră în această categorie a situațiilor fără ieșire? Când îmbrățișezi acest mit, îți subestimezi puterea propriului potențial. Este un mit care stimulează o atitudine de pierzător și care sugrumă motivația pozitivă.

Poate că în trecut ai crezut într-unul sau în mai multe dintre aceste mituri. Sper că poveștile prezentate până acum te-au convins că nu sunt adevărate. Fericirea ta nu depinde de mediu. Comportamentul soțului tău nu te poate împiedica să trăiești o viață fericită și împlinită. Oamenii se pot schimba și, de multe ori, chiar o fac dacă li se oferă motivația potrivită. Dacă ai o căsnicie nefericită, ai mai mult decât cele două opțiuni, divorțul sau nefericirea eternă. Suntem oameni și avem capacitatea de a ne schimba, iar când ne schimbăm gândirea și comportamentul, situația ia o cu totul altă turnură. Refuzând să crezi în aceste mituri atât de des întâlnite, te pregătești pentru a face schimbări pozitive în căsnicie prin aplicarea principiilor trăirii adevărate. Să le mai parcurgem o dată.

1. Eu sunt cel responsabil pentru atitudinea mea. Această realitate susține că tu ești cel responsabil pentru propria stare mentală.

Atitudinea are legătură cu felul în care alegi să privești lucrurile. Această realitate îți dă voie să refuzi să crezi în miturile pe care le-am discutat mai devreme. Ești liber să alegi ceea ce crezi. Poți să optezi pentru o gândire în care nu mai există nicio speranță pentru căsnicia ta sau poți alege să ai încredere că „trebuie să existe o cale prin care să poți pune pe roate această căsnicie". Atitudinea ți-o alegi singur.

2. Atitudinea îmi influențează acțiunile. Este important ce fel de atitudine îmbrățișăm, fiindcă ne afectează acțiunile. Prin acțiuni mă refer la comportamentul și la cuvintele pe care le folosim. Dacă ai o atitudine pesimistă, defetistă și negativistă, ea se va manifesta prin intermediul unor cuvinte și al unui comportament negativ. Poate că nu poți controla mediul în care te învârți, dar poți controla modul în care te gândești la acel mediu, iar atitudinea îți va afecta comportamentul.

3. Nu îi pot schimba pe cei din jur, dar îi pot influența. Probabil deja crezi că nu-ți poți schimba soțul sau soția, dar omiți faptul că îl/o poți influența. Suntem creaturi relaționale, deci cu toții suntem influențați de cuvintele și de comportamentul persoanelor din jur. Este adevărat că nu-ți poți forța partenerul să

schimbe ceea ce tu consideri că este deplasat, dar îl poți influența să se îndrepte spre direcția pozitivă prin intermediul cuvintelor și al propriilor reacții. Toată societatea noastră se bazează pe această realitate. Exercitarea unei influențe asupra soțului/soției are un potențial enorm de a aduce schimbări pozitive în căsniciile nefericite.

4. Acțiunile mele nu sunt controlate de emoții. Emoțiile sunt acele trăiri spontane cu care ne întâlnim în diferite situații de viață. Cu toate astea, oamenii nu sunt definiți doar de emoțiile lor, pentru că ele ne îndeamnă să acționăm într-un anumit mod. Trebuie să le controlăm cu ajutorul gândurilor și al dorințelor. Altfel, emoțiile negative ne vor împinge întotdeauna spre acțiuni negative. De exemplu, dacă ești conștientă că ești furioasă din cauza comportamentului partenerului tău, dar îți dorești să construiești o căsnicie bazată pe intimitate lângă el, va trebui să te întrebi mai întâi: „Ce l-a determinat pe soțul meu să se comporte în acest fel care m-a înfuriat atât de tare? Ce se întâmplă cu el și care ar fi cea mai potrivită reacție a mea la comportamentul său?“

Stăpânirea emoțiilor cu ajutorul gândurilor și al dorințelor te va face să iei măsuri constructive. Nu-ți lăsa emoțiile să-ți controleze acțiunile.

5. Dacă îmi recunosc defectele, nu înseamnă că îmi asum toate greșelile. Nimeni nu-i perfect. Poate că ai ajuns la concluzia că principala problemă în căsnicia ta este comportamentul nepotrivit al soțului tău/soției tale. Chiar dacă acest lucru e adevărat, nu înseamnă că tu te-ai comportat ireproșabil. De multe ori, primul și cel mai important pas către o schimbare pozitivă într-o relație este să recunoști că și tu ai greșit la un moment dat. Când recunoști acest lucru față de tine și de soțul tău, pregătești calea pentru o abordare pozitivă în viitor.

A-ți recunoaște greșelile nu înseamnă a-ți asuma răspunderea pentru toate problemele din căsnicia voastră. Înseamnă doar că ești dispus să-ți accepți responsabilitatea pentru propriile gesturi nepotrivite. Asumarea acestei responsabilități nu este sinonimă cu eșecul tău, ci trebuie privită ca un semn al maturității.

6. Iubirea este cea mai puternică armă din lume de partea binelui. Împlinirea nevoii emoționale de iubire a partenerului tău este

nevoia cu cel mai mare potențial să producă schimbări pozitive în comportamentul lui. Iubirea este cea mai importantă nevoie emoțională a noastră pentru că persoana care ne împlinește acea nevoie va fi și persoana cu cea mai mare influență asupra vieții noastre.

Poate că în trecut nu ai folosit cele mai pline de iubire cuvinte și nu ai dat dovadă de cel mai iubitor comportament față de soțul/soția ta. Probabil acest lucru s-a întâmplat fiindcă nici comportamentul lui sau al ei nu ți-a stârnit sentimente călduroase de iubire. Așadar, întoarce-te la realitatea numărul patru și dă-ți seama de faptul că nu poți lăsa emoțiile să-ți controleze acțiunile în totalitate. Îți poți iubi soțul chiar dacă nu ai cele mai frumoase sentimente față de el tot timpul.

Ține minte: iubirea nu este în primul rând un sentiment, ci este un mod de a gândi și de a te comporta. Iubirea este o atitudine prin care transmiți persoanei de lângă tine: „Aleg să mă preocupe interesele tale. Spune-mi cum anume te pot ajuta.“ Această atitudine te va conduce către acțiuni pline de dragoste. La rândul lor, aceste acțiuni răspund nevoii emoționale a partenerului tău și stimulează apariția

emoțiilor pozitive din partea lui, ceea ce va face să-și arate mult mai ușor sentimentele față de tine.

Amintește-ți și că avem cu toții anumite nevoi emoționale de bază. Încearcă să vii în întâmpinarea nevoilor soțului sau soției tale. Un alt lucru pe care-l poți face pentru a ușura acest proces este să identifici și să folosești limbajul iubirii partenerului tău. În felul acesta, se va simți cu siguranță iubit.

Cele cinci limbaje ale iubirii

Cuvintele de încurajare
Atunci când îi comunici verbal soțului/soției faptul că apreciezi lucrurile bune pe care le face.

Timpul acordat
Atunci când îi acorzi soțului/soției toată atenția ta.

Darurile
Atunci când îi oferi soțului/soției un dar prin care îi transmiți „Mă gândeam la tine."

Serviciile
Atunci când faci pentru soțul/soția ta ceva ce știi că înseamnă mult pentru el/ea.

Contactul fizic
Săruturile, îmbrățișările, o mână pe umăr în semn de consolare, ținutul de mână, sexul.

Dacă aceste gesturi de iubire nu produc schimbări pozitive în căsnicia ta, poate că ar trebui să te gândești la varianta iubirii dure. În capitolele anterioare am oferit mai multe exemple ale acestui tip de iubire. Reține că iubirea dură nu este o iubire mai puțin puternică. Poate fi chiar singurul fel de iubire pe care partenerul tău este capabil să-l înțeleagă și poate fi chiar mai greu de exprimat decât iubirea blândă. Când pui în practică iubirea dură, trebuie să-ți înfrângi teama de cum va reacționa soțul tău. Amintește-ți din nou acel principiu al trăirii adevărate care spune că nu trebuie să-ți lași emoțiile să-ți controleze acțiunile. O persoană care iubește își va pune întrebarea: „Care este cel mai bun lucru pe care-l pot face pentru partenerul meu?“ Blândă sau dură, iubirea este cea mai puternică armă care stă de partea binelui în lume.

Poate că aplicarea celor șase principii ale trăirii adevărate în căsnicia ta ți se va părea cel mai greu lucru pe care a trebuit să-l faci până acum, însă te sigur că are cel mai mare potențial de vindecare pentru voi. Trăirea adevărată înseamnă să refuzi să crezi că nu mai există soluții pentru situația ta. În schimb, alegi să crezi în potențialul de schimbare al

oamenilor și recunoști faptul că ne lăsăm influențați cu toții de persoanele importante din viața noastră. Cu cât relația cu o persoană este mai apropiată, cu atât influența ei va fi mai mare.

Prin urmare, relația dintre două persoane căsătorite are un potențial enorm de a-i influența pe soți să facă individual schimbări pozitive. Important este să înveți cum să-ți exerciți în cel mai bun mod această influență. Sper ca această carte să-ți îndrume pașii către schimbările pozitive de care ai nevoie în căsnicia ta. Ai citit această carte și știi deja să pui roțile în mișcare în căsnicia ta, deși s-ar putea ca pe parcurs să ai nevoie și de ajutorul sau de încurajarea unui prieten, a unui duhovnic sau a unui terapeut. Este un semn de maturitate să ceri ajutor. Nu am fost concepuți să trăim izolați. Ne atingem pe deplin potențialul doar atunci când lucrăm împreună și ne ajutăm cu restul comunității. Poate că vei simți nevoia să discuți despre această carte cu terapeutul tău și să-l lași să te ajute în aplicarea acestor sfaturi în viața și-n căsnicia ta.

Dacă ai decis să aplici principiile trăirii adevărate în căsnicia ta și observi o îmbunătățire semnificativă sau dacă tu și soțul reușiți chiar să depășiți unul dintre obstacolele

despre care am discutat în această carte, vă rog să vă împărtășiți cu alții povestea. Reușita voastră îi poate motiva și pe cei aflați în situații similare să ceară ajutorul de care au nevoie. Dacă am putea cu toții să fim mai deschiși când vine vorba despre problemele cu care ne confruntăm în căsnicie și despre eforturile pe care le facem pentru a îndrepta lucrurile, le-am putea oferi celor din jur mai multă speranță, lucru de care societatea din ziua de astăzi are nevoie în mod clar. Dacă tu îți spui povestea și eu, la rândul meu, îmi spun povestea, împreună putem schimba o mică parte din lumea în care trăim.

Mulțumiri

Mă simt profund îndatorat față de cuplurile care mi-au permis să le fiu alături în călătoria lor către găsirea de soluții pline de iubire pentru căsniciile lor nefericite. Pentru unii dintre ei, călătoria a fost extrem de lungă și de dureroasă. Pentru alții, soluțiile s-au arătat mai devreme și mai ușor. Cu toții însă au pornit pe-un drum plin de descoperiri, la capătul căruia au cunoscut împlinirea. Am avut privilegiul de a-i însoți pe acest drum și de a le spune poveștile. Această carte le este dedicată.

Îi transmit toată aprecierea mea Triciei Kube, secretara mea de peste douăzeci de ani. Tricia nu doar că a redactat la computer tot manuscrisul, dar mi-a oferit multe sugestii valoroase. Jim Vincent, din nou, m-a ajutat enorm cu șlefuirea manuscrisului original. Îi mulțumesc și lui Betsey Newenhuyse, care a coordonat și a actualizat prezenta ediție.

Ca întotdeauna, vreau să-i transmit toată dragostea și aprecierea mea lui Karolyn, soția mea de peste de cincizeci de ani. Spiritul ei vesel și optimist mă încurajează întotdeauna.